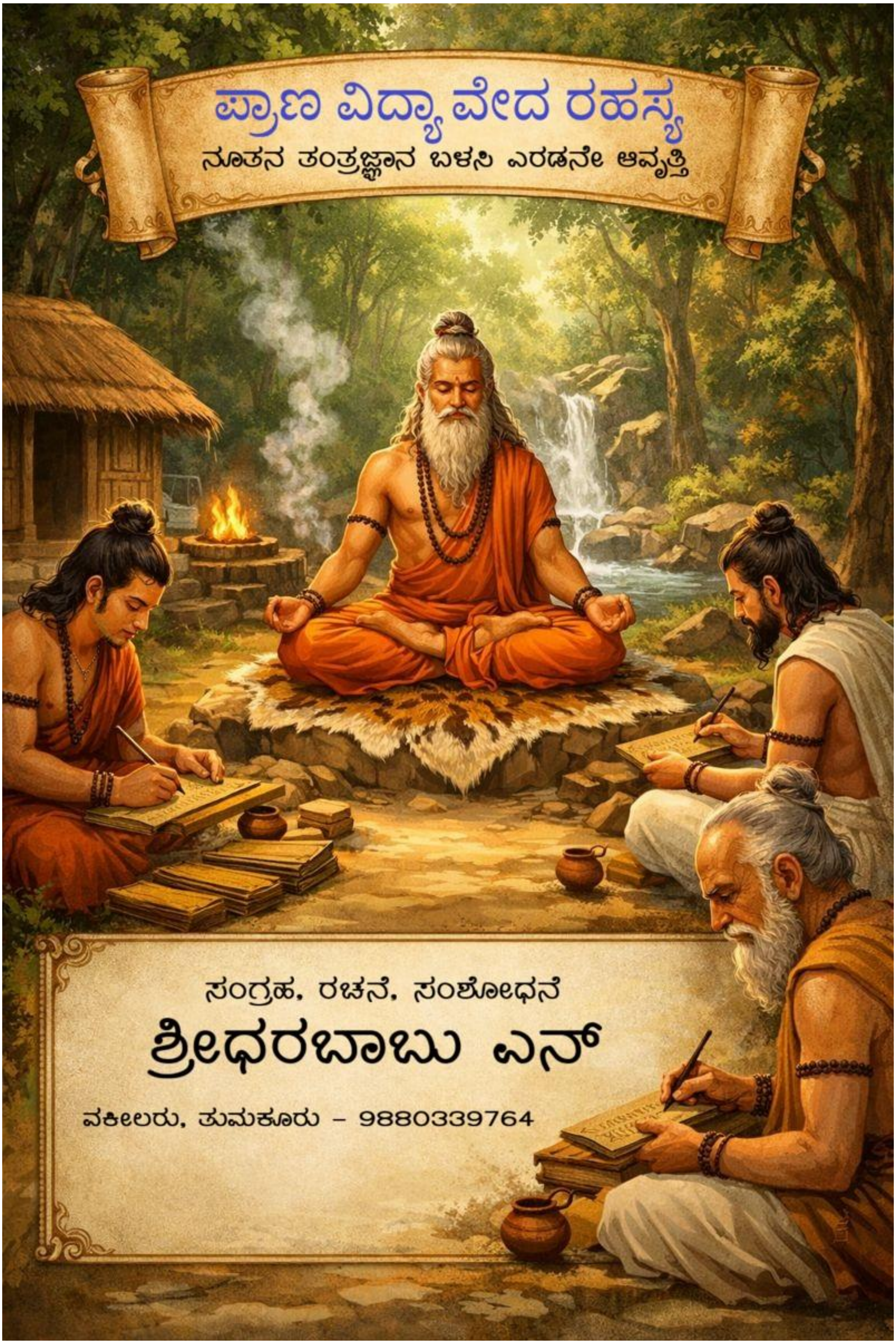


DESIGNED TO HAVE A PRINT IN A4 PAPER - FONT NOTO SERIF KANNADA

ಪುಸ್ತಕ ಮುದ್ರಣ: ಇಲ್ಲ ----------------------------ಆನ್ಲೈನ್ ಪಿ.ಡಿ.ಎಫ್ ಬಿಡುಗಡೆ : 2025

ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಎ.ಐ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಳಸಿ ಬಿಡುಗಡೆ : 2026



PRANA VIDYA VEDA RAHASYA

(Second edition with AI support and research)

Researched, Collected & Written By
Copyright holder
SRIDHARA BABU N, Advocate
SBN LAW CHAMBER, 7TH CROSS,1ST MAIN
SriRamanagara, Behind RK Sweets
Gumchi Circle, Tumakuru -572101
PH: 9880339764

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

(ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿ ಎ.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿರುವುದು)

ಲೇಖಕರು, ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಕಾರರು ಗ್ರಂಥದ ಹಕ್ಕುದಾರರು
ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು. ಎನ್
ವಕೀಲರು, ತುಮಕೂರು ಮೊ. 9880339764
ಎಸ್.ಬಿ.ಎನ್. ಲಾ ಚೇಂಬರ್. 7ನೇಕ್ರಾಸ್, 1ನೇ ಮೈನ್ ಶ್ರೀರಾಮನಗರ, ಆರ್.ಕೆ. ಸ್ವೀಟ್ಸ್ ಹಿಂಭಾಗ
ಗುಂಚಿ ಸರ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು -572101

ಪರಿವಿಡಿ

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ – ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಉಸಿರು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ವಾಯು, ಜಲ ಮತ್ತು ಆವಿ ಅಮೃತ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಾಯು ಮತ್ತು ಆವಿ ಅಮೃತ, ಇಂತಹ ಗುಪ್ತ ಸಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವ ವೇದ ರಹಸ್ಯಗಳ ಬೇಧನೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ, ಇದು ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ, ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅನುವಾದಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಭೋದಿನೆಯಾಗಿದೆ, ಸಕಾರಣದಿಂದ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಇದ್ದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕವನ್ನು ತೋರುವ ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಚಿಂತನಾಕಾರರ ಸಮಗ್ರ ಭಾವ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ಗ್ರಂಥ ಸಾರವೇ ಇದು, ಇದನ್ನು ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯರಿಗೆ, ಸಕಲ ಹಿಂದೂ ಮಹರ್ಷಿಗಳಿಗೆ, ದಿ. ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಧರ್ಮ ಪ್ರಭುಗಳಿಗೆ, ಸಕಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರಿಗೆ, ಸಕಲ ಹಿಂದೂ ಮಠಾಧಿಪತಿಗಳಿಗೆ, ಧರ್ಮ ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಸನಾತನ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕ ಸಮರ್ಪಣೆ.

ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ನಮನಗಳು



ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ – ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯ – ಮದ್ವಾಚಾರ್ಯ

ಆತ್ಮವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಬೌದ್ದರ ನೈರಾತ್ಮ ದರ್ಶನವು ಅತಿರೇಕ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹಾಗೂ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳ ಬಿಕ್ಷಾ ಪಾತ್ರೆಗಳೇ ಕಾಣಿಸುವಂತಾಗಿ ವೈದಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಕಳವಳವುಂಟಾದಾಗ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಕ್ರಿ .ಶ. 655 - 687) ಅವತರಿಸಿದರು. ವೇದಾಂತದರ್ಶನವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮದರ್ಶನ ಎಂದರೆ ಆತನನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದರ್ಶನ ಎಂದು ಸಾರಿದರು, ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಜೀವಿತಕಾಲದಲ್ಲೇ ವಿಸ್ತಾರ ಭಾಷ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಆಸೇತು ಹಿಮಾಚಲ ಪರ್ಯಂತ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಿ ಬೌದ್ಧ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷವನ್ನು

ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದರು. ಅನಂತರ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ಕ್ರಿ .ಶ. 1017 - 1137) ಅವತರಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಶರೀರಾತ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರೂ ಆಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಇವರಿಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ಕ್ರಿ .ಶ. 1238 - 1317) ಬೃಹತ್ತರ ತತ್ತ್ವ ಜಾಲವನ್ನೇ ಬಿಡಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಬಹು ದರ್ಶನಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರುತಿ ಸ್ಮೃತಿ ಇತಿಹಾಸಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಸನಾತನ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿ ಹೇಳಿದ ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯರಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮೊದಲಿಗರು (ಆದಿ ಶಂಕರರು). "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" (ನನ್ನೊಳಿರುವ ಆತ್ಮವೇ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ), "ತತ್ ತ್ವಮ್ ಅಸಿ" (ನೀನು ಅದೇ ಆತ್ಮದಿಂದ ಆಗಿರುವೆ) ಎಂಬುದು ಅದ್ವೈತ ತತ್ವದ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ. ಇದಲ್ಲದೇ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಪರಮಾತ್ಮ ಅಂದರೆ "ಆತ್ಮ", ಅದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ; ಈ ಜಗತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲವೂ ಮಿಥ್ಯ ಹಾಗೂ "ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ ಜಗತ್" (ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೇ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ಪ್ರಥಮ ಹಂತವು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ; ಮುಂದಿನದು ಜಪ ಮತ್ತು ಸ್ತೋತ್ರ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ; ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನದು ಮಾನಸಿಕ ಪೂಜೆ, "ಸೋಹಂ" ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪೂಜೆ. ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನರ್ಜನೆಗಿರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿರ್ಮೂಲವಾದಮೇಲೆ, ಆತ್ಮಾನ್ವೇಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಮೇಲೆ ಅದ್ವೈತವಾದ ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನವು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಅಜ್ಞಾನವು ನಾಶವಾದೊಡನೆಯೇ ಆತ್ಮವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಮೋಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

"ಜ್ಯೇಷ್ಠಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಃ | ಶುಕ್ರ ನಿಶೇಕಕಾಲಾದಾರಭ್ಯ ತಸ್ಯ ವೃತ್ತಿಲಾಭಾತ್ ॥ ನ ಚೇತ್ ತಸ್ಯ ತದಾನೀಂ ವೃತ್ತಿಲಾಭಃ ಸ್ಯಾತ್ । ಯೋನೌ ನಿಷಿಕ್ತಂ ಶುಕ್ರಂ | ಪೂಯೇತ ನ ಸಂಭವೇತ್ ವಾ॥"

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ ಭಾಷ್ಯ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜ್ಯೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಎಂದರೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಹಿರಿಯಣ್ಣ, ಮೊದಲೇ ಬಂದಿದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜೀವಾತ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೇ ಪ್ರಾಣ ಇದ್ದಾನೆ. ಉಳಿದ ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನಗಳು, ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥಗಳು, ಶ್ರೋತ್ರ, ಚಕ್ಷು, ರಸನ, ಜಿಹ್ವೆ, ಘ್ರಾಣಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಆನಂತರ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಬಂದವರು.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸನ್ಯಾಸಾಶ್ರಮವೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ "ಶಂಕರರು ಸನ್ಯಾಸದ ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳು' ಎಂಬ ಟೀಕೆಗೂ ಅವರು ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಯಿತು. ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಾಲಿಂಗರಂಗ ಕವಿಯ"ಅನುಭವಾಮೃತ"ವು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅದ್ವೈತದರ್ಶನದ ಅನುಪಮ ಕಾವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅನುಭವಾಮೃತದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದೆ "ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. ದೇಹಿಯಾದ ಜೀವನೇ ದೇವರು. ಮೋಹವೆಂಬ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಯಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪನಾದ (ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ) ನಾನೆನ್ನುವದೇ ಪೂಜೆ, ದೇಹವು ಪ್ರಾರಬ್ಧವಶದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮಗಳೇ ಉಪಚಾರಗಳು". (ಅದ್ವೈತಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ "ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ದೇವೋ ಜೀವಃ ಸದಾಶಿವಃ" ಎಂದು ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಠಿಸುವದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.)

ಆದಿಶಂಕರರ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಭಾರತದ ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರಿತ್ತು. ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಮಹಾಕಾವ್ಯ, ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ

ಆಧಾರಿತ ಸನಾತನ ಧರ್ಮವನ್ನು, ಆಗ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ನಾಸ್ತಿಕವಾದ, ಆಜ್ಞೇಯತಾವಾದ ಮತ್ತು ಶೂನ್ಯವಾದಗಳು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿದವು. ತಂತ್ರಪೂಜೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪಸರಿಸಿತ್ತು. ಶೈವ, ಶಾಕ್ತ, ವೈಷ್ಣವ, ಗಾಣಪತ್ಯ ಮುಂತಾದ ತಾಮಸ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸನಾತನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಏಟು ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ಶಿವ, ದೇವಿ, ವಿಷ್ಣು, ಸೂರ್ಯ, ಗಣಪತಿ ಮತ್ತು ಕುಮಾರ ಪೂಜಕರಾದ ಭಿನ್ನಮತೀಯರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಶಂಕರರಿಗೆ ಷಣ್ಮತಸ್ಥಾಪನಾಚಾರ್ಯ ಎಂಬ ಬಿರುದು ಅನ್ವರ್ಥವಾಯಿತು. ಸನಾತನ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪುನರುದ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಆದಿಶಂಕರರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೈನ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧ ಧರ್ಮಗಳಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಥಿಗಳಾಗಿರದೇ ಪಂಚರಾತ್ರ, ಪಾಶುಪತ, ಕಾಪಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಗಾಣಪತ್ಯ ಮತ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಅವೈದಿಕ ಮತಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜ ಅಥವಾ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತದ ಪ್ರತಿಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರು. ನಿಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ದೇವರ ಸೇವೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಭಗವಂತನ ವಿಶ್ವರೂಪವಾದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ. ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನೂ ಅವಮಾನಿಸಬೇಡಿ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಶುದ್ಧತೆ, ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಈ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಜೀವಾತ್ಮನು ಆ ಪರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು ಎಂಬುದು ರಾಮಾನುಜರ ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯೇ ಸಾಧನ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥವೆಲ್ಲಾ ಈ ಶ್ರೀಭಾಷ್ಯದ ಆರಂಭದ ಮಂಗಳ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆ. "ಅಖಿಲಭುವನಜನ್ಮ ಸ್ಥೇಮ ಭಂಗಾದಿಲೀಲೇ ವಿನತ ವಿವಿಧ ಭೂತವ್ರಾತ ರಕ್ಷೈಕ ದೀಕ್ಷೇ | ಶ್ರುತಿಶಿರಸಿ ವಿದೀಪ್ತೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸೇ ಭವತು ಮಮ ಪರಸ್ಮಿನ್ ಶೇಮುಷೀ ಭಕ್ತಿರೂಪಾ ॥ (ಅಖಿಲ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಸಂಹಾರವೇ ಮೊದಲಾದುವು ಯಾವನಿಗೆ ಲೀಲೆಯಾಗಿವೆಯೋ, ಶರಣಾಗತರಾದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿ ಸಮೂಹಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದೇ ಯಾವನಿಗೆ ದೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆಯೋ, ಶೃತಿಗಳಿಗೆ ಶಿರಸ್ಸು ಎನಿಸಿದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿತನಾಗಿರುವನೋ, ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಭಕ್ತಿರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗಲಿ).

ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವ ಮತ ಅಥವಾ ರಾಮಾನುಜ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪ್ರಪತ್ತಿಯೇ ಅಡಿಗಲ್ಲು. ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಜೀವನು ತನ್ನ ಅಲ್ಪತ್ವ, ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು. ತನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ನಶ್ಚಿಂತನಾಗಿರುವುದು. ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಲು ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಿಕಾರವಿಲ್ಲದವರು, ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಲ್ಲದವರು, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಿಸಲು ಅಶಕ್ತರಾದವರು. ಭಗವತ್ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಆಗುವ ವಿಳಂಬವನ್ನು ಸಹಿಸದ ಆತುರಗಾರರು ಇವರೆಲ್ಲ ಪ್ರಪತ್ತಿಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆದವರು. ಪಾಪದ ನಾಶಕ್ಕೆ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ, ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರದ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಕೂಡದು ಎನ್ನುವ ಕೀಳು ಕುಲದವರೆನಿಸಿದವರು, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರದ ದುರ್ಬಲರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾಯಲಾರದವರು, ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜನರೂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಸಾಧನವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆತನೆಡೆಗೇ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಸ್ತುಗಳೂ ಭಗವಂತನ ಆಳ್ವಿಕೆಗೊಳಪಟ್ಟು ಅವನ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಮಾಡಿ ಶರಣು ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ರಾಮಾನುಜರ ಬೋಧನಾ ಸಾರ.

ಮಧ್ವಚಾರ್ಯರ ಬೋಧನೆಗಳು ಆತ್ಮ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮ, ಸ್ವಯಂ) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮನ (ಅಂತಿಮ ವಾಸ್ತವ, ದೇವರು ವಿಷ್ಣು) ನಡುವೆ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇವು ಎರಡು

ವಿಭಿನ್ನ ಬದಲಾಗದ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿವೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮವು ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ, ಎಂದಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂಬುದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದರು. ವೇದಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಸ್ತಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಚಾರ್ಯರು ನೀಡಿದ ವಿವರ ವಾಙ್ಮಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅಪೂರ್ವ. ಸ್ಕಂದಪುರಾಣದ ಆಧಾರವನ್ನಿತ್ತು ಅವರು ಸಾರಿದರು. ವೇದಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೂ ಮೂರು ಅರ್ಥಗಳು ಮಹಾಭಾರತಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಅರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರ ನಾಮದ ಪ್ರತಿ ನಾಮಕ್ಕೂ ನೂರು ಅರ್ಥ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಅನುವಾದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ತಿರುವು ಕೊಟ್ಟವರು.

ವೇದೋಕ್ತ ವೈಷ್ಣವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗ ವಂತೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ಮುಸಲ್ಮಾನರ ದಾಳಿಯು ಬಿರುಗಾಳಿ ಯಂತೆ ಬೀಸತೊಡಗಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿಯಿಂದ ಬದರಿಯತನಕ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಾನಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾದು ವಾಯುವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿದಂಥ ವೀರ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು. ಇವರು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೋಮುವಾರು ಆಂದೋಲನದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಹಿಂದೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ನೆಲಸಮವಾದದ್ದನ್ನು ಆಚಾರ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ವೇದವ್ಯಾಸರ ವಿಸ್ತಾರ ವಾಙ್ಮಯದ ನಾನಾಬಗೆಯ ವಿಧ ವಿಧ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ದೇಶಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಘೋಷಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮನನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅರಿಯಲಾರವು. ಊಹೆಯಿಂದಲೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ವೇದವು "ವೇದ" ಎನ್ನಿಸಿತು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಧ್ವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸರಾಯರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಹರಿ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ವಾಯು ಜೀವೋತ್ತಮ (ಹರಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಚಲಿಸುವ ವೈದ್ಯ') ಎಂದು ಮೂಲತತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದರು, ವಾದಿರಾಜರು ಸುಮಾರು ನೂರಿಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕಿ ನ್ಯಾಯ, ವೇದಾಂತ, ಕಾವ್ಯ ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ವೇದಾಂತ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಗೊಳಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಸಶರೀರವಾಗಿ ಬೃಂದಾವನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು. ನಂತರದವರು ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು. ಪ್ರಾಣನಾಥ ವಾಯು ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ತಮ್ಮ ತಪೋ ಬಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೇವೆ, ಇಂದಿಗೂ ಅನನ್ಯ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಈಗಲೂ ತಮಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಹಿಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಶಿರಸಾ ನಮಿಸಿ ನನ್ನ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು ಎನ್

ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ



ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು ಎನ್

ತುಮಕೂರು ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು, ಇಲ್ಲಿಗೆ 25 ವರ್ಷದಿಂದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಕೀಲರು, 1992 ರಿಂದಲೂ ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರು, ಆದ ಇವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ವಿಚಾರದ ಸಂಶೋಧಿತ ಸಂಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅವರ ಬ್ಲಾಗ್ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಜನತೆಗೆ ಮತ್ತು ಯುವ ವಕೀಲರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಹಿನ್ನೆಲೆಯವರು. ಹಿಂದು ಕಾನೂನು, ಸಿವಿಲ್ ಕಾನೂನು, ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಕಾನೂನು, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕಾನೂನು, ದಲಿತರ ಭೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರವಾದ ಪಿ.ಟಿ.ಸಿ.ಎಲ್ ಕಾನೂನು, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿ ಇವರ ಬ್ಲಾಗಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಕ್ಷಿದಾರರಿಗೂ ಒದಗಿಸುತ್ತಾ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಳಕಳಿ ಉಳ್ಳವರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿ "ಮುಸ್ಲಿಂ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ". ಹಾಗೂ ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇವರ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳ ಲಿಂಕ್ ಈ ಕೆಳಗೆ ಇವೆ.

https://archive.org/details/hindu_law_in_kannada

https://archive.org/details/principles-of-lending-and-recovery

https://archive.org/details/case-law-collection-on-important-civil-matters

https://archive.org/details/principles-of-hindu-law-on-properties

https://archive.org/details/without-rectifying-religious-texts-no-end-in-islamic-terrorism

https://archive.org/details/20210622_20210622_1632

https://archive.org/details/case-law-on-evidence-in-civil-matters

https://archive.org/details/sridharababu1234_gmail

https://sridharababu.blogspot.com/

https://sridharababu.weebly.com/

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅವರು ಸತ್ಯಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಅಪಾರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕೃತಿ. ಹಿಂದಿನ ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಕೃತಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ಫಲವೇ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಗ್ರಂಥ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 6 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ ವಿವಿಧತೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲೇ ಉದಯಿಸಿದ ಇವರ ಗ್ರಂಥ, ಋಷಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿಗೆ ಎ.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

****



ಅಧ್ಯಾಯ-1
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ

ಅಧ್ಯಾಯ – 2
ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

12. ಭಾಗ್ಯ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಅಸಹಾಯ; ಕೈಯಲ್ಲೇ ದೇವಿಯರಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರಿತರೆ ಬದುಕೇ ಸಾಧನೆ.
13. ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವ ಮಹಾಸೂತ್ರ
14. ಸಪ್ತ ಲೋಕಗಳ ಮೂಲಕ ಏರಿದ ಚೇತನವೇ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಪೂರ್ಣ ಫಲ — ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ.
15. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ — ಪ್ರಾಣ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಚೇತನಶುದ್ಧಿಯ ವೇದೀಯ ಯಜ್ಞ
16. ಸಪ್ತಚಕ್ರ–ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿ ಸಮನ್ವಯ — ಪ್ರಾಣಯಾತ್ರೆಯ ವೇದೀಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ
17. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ — ಕ್ರಮದಿಂದ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆ
18. ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ಧೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅರ್ಥ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ
19. ಅಜಪ - ಜಪ ಮಂತ್ರ ಅಂದರೆ ಏನು?
20. ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ — ಜಪ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಧ್ಯಾನ ಸಂಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
21. ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ — ರೋಗಪ್ರಕಾರಾನುಸಾರ ಪೂರಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
22. ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
23. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಬೋಧನೆಯಾಗಬೇಕು
24. ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಪಸರಿಸುವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ
25. ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ನೀಡುತ್ತದೆ
26. ಮಾತು ನಿಂತಾಗ ನಾದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಧ್ಯನಾದ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.
27. ಶಾಂತಿ ಅನುಭವ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದ ಲಯವೇ ವಿಮೋಚನೆ.
28. ಮಾತಿಗೆ ಮೊದಲು ಇರುವ ನಾದವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವಿತದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.
29. ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆ — ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ (ವೇದ–ಯೋಗ–ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿ)
30. ಅಜಪ ಮಂತ್ರ – ಗರ್ಭಜ್ಞಾನ – ಸಹಸ್ರಾರ ಯಾತ್ರೆ
31. ಸಹ ನಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ರಮ — ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅನುಭವ ಮಾರ್ಗ
32. ಅಜಪ ನಾದದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ಲಯದತ್ತ ಸಾಗುವಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ಸೂಚನೆ
33. ದಿಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಅಜಪ ಪ್ರಾಣಚಲನ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಸೃಷ್ಟಿ — ಇಂದ್ರದಿಂದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮವರೆಗೆ ಚೇತನವ್ಯಾಪ್ತಿ
34. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಿತ ರಕ್ಷಣಾ ಮಂತ್ರವಿಧಾನ
35. ಮಂತ್ರದ ಫಲ ಪಡೆಯಲು ಮನಃ ಶುದ್ಧಿ ಇರಬೇಕು
36. ಹಂಸೋಪಮ ಯಜ್ಞ — ಅಜಪ ನಾದ, ಗರ್ಭಾಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹಯಜ್ಞದ ಸಮಾನ ವಿತರಣಾ ತತ್ತ್ವ
37. ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಹಸ್ರಾರವಲ್ಲ; ದೇಹ–ಜೀವನ–ನಾದಗಳ ಸಮನ್ವಯ.
38. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಏರಿದರೆ ಅದ್ಭುತ; ಆದರೆ ಸಮತೋಲನ ಉಳಿದರೆ ಅದೇ ಯೋಗ.
39. ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕಾಣಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು
40. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ ಯೋಗ — ಜಪ, ಮಹಾವಾಕ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವದ ಏಕತತ್ತ್ವ
41. ಜಪದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು – ವಾಚಿಕದಿಂದ ಮಾನಸಿಕವರೆಗೆ ಯೋಗೋನ್ನತಿ
42. ವಾಚಿಕ ಜಪದ ಮಹಿಮೆ – ಶಬ್ದಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಯಜ್ಞಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿ
43. ಉಪಾಂಶು ಜಪದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ – ಶಬ್ದದಿಂದ ಮೌನದತ್ತ ಯೋಗೋನ್ನತಿ
44. ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಮನಸಿನ ಜಪ ಅಜಪವಾಗುತ್ತದೆ
45. ವಾಯುತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲಯ – ಈಶ್ವರಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ದೇವಭಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ - 3
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ

ಅಧ್ಯಾಯ - 4
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಉಪನಿಷತ್ ಮೂಲ

6. ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅತಿ ದೂರ ಹುಡುಕಬೇಡ. ಅವನು ನಿನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಳಗೆ - ಒಳಗೆ–ಹೊರಗೆ ಸರಿಯುವ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾದದಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ.

7. ವಾಯು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಮೃತವು ಸಿದ್ದಿಸಿ ಚಿಂತನಾ ಶಕ್ತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ

8. ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ - ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಜ್ಯೋತಿಗೆ – ಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ

9. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ದೈವಿಕ ವೀಣೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆ - ಇದು ಆತ್ಮದ ರಾಜಮಾರ್ಗ.

10. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೊಳಗೆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಯೋಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾದವನ್ನು ಕೇಳುವನು, ತುರೀಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವನು.

11. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಒಳಗೆ ನಾದ ಓಂಕಾರವಾಗಿ ಎದ್ದು ಹರಡುತ್ತದೆ

12. ನಾದ, ಹಂಸ, ಹೃದಯಕಮಲ, ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಚೈತನ್ಯ, ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಈ ಐದು ಮಹಾತತ್ತ್ವ

13. ನೀನು ಹೊತ್ತಿರುವ ದೇಹವೇ ದೈವೀ ವೀಣೆ; ಹೊರಗಿನ ವೀಣೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮಾತ್ರ

14. ವೀಣೆಯ ತತ್ತ್ವ ತಿಳಿದವನು ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾನೆ.

15. ನಾದಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು — ಅವನ ಮಾತೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 5
ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಭೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ

1. ಓಂ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತದ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ
2. ಜೀವಕುಲಕ್ಕೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸು ಮತ್ತು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸು
3. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ
4. ಉತ್ಪಾದಿತ ಅಮೃತವಾಯುವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಿತ್ತದೆ
5. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ
6. ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ
7. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಸಂಗಮದಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾದಿಸುತ್ತದೆ
8. ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಬಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು
9. ಗಾಳಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ನಡುವೆ ವಾಹಕವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
10. ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ
11. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ ಅಮೃತ
12. ಗಾಳಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ
13. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
14. ಅಮೃತ ವಾಯು ನಾಡಿಗಳ/ನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತರಣಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ
15. ಅಮೃತವಾಯುವು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು
16. ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದ
17. "ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ
18. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು
19. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ - 6
ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪಸರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ
2. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗಾಗಿದೆ
3. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನ ಧಾರೆ ಇದೆ
4. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ
5. ಆವಿಯ ಆಹಾರ ರೂಪಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಅಮೃತದ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
6. ಕುಳಿತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ
7. ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಆಂತರ ದೇಹ—ಇವೆರಡರ ಪಂಚಕ ರಚನೆ ಅರಿತುಕೊಂಡವನೇ ಋಷಿ
8. ವೇದ ಬಂದ ಶಬ್ದ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ

ಅಧ್ಯಾಯ - 7
ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರು–ಸ್ಪಂಧ–ಚಲನೆ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಗೇ ಅರ್ಪಿತ.
2. ಓಂಕಾರದ ಬಿಲ್ಲಿಂದ, ಆತ್ಮಬಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ - ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ
3. ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೇಯ್ದಿದೆ; ಅವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದವನೇ ಅಮೃತತ್ವ ಸೇತುವು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.
4. ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಹೃದಯಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ - ಆತ್ಮನೇ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.
5. ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಕರಗಿಸುವ ಮಂಗಳದ್ವಾರ.
6. ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ
7. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಆತ್ಮನು, ಪ್ರಾಣಶರೀರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ, ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ;
8. ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯತೆಯ ದರ್ಶನವಾಗಲು ಅವಿದ್ಯಾ ತನ್ಮೂಲವಾದ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷಾದಿ ರೂಪವಾದ ಬಂಧವು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ
9. ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು
10. ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದವನು ಬಂಧನ–ಶೋಕ–ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಅಮೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 8
ಕೃಷ್ಣ ಯಜುರ್ವೇದದ ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ - ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವ ನಿನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ತುರೀಯ ಚೈತನ್ಯ.
2. ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಆತ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಗಳು; ಅವನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಇಚ್ಛೆ–ಗುಣ–ವಾಸನೆಗಳ ಗುಚ್ಛವೇ ಲಿಂಗಶರೀರ; ಅದರೊಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಆತ್ಮ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 9
ಅಥರ್ವವೇದದ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ - ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ವೇದಾಂತಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ.

2. ಶುದ್ಧ ದೇಹ–ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ–ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು–ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ದ್ವಾರ.

3. ಯಮ–ನಿಯಮ–ಆಸನಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳೂ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ

4. ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಗಮ–ನಾದೋದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ

5. ದೇಹ ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಣ ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ; ಆತ್ಮನ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಪ್ರಾಣಸಂಯಮವೇ ಯೋಗದ ಮೂಲ; ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

7. ದೇಹದೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ - ಜೀವರ ಧರ್ಮಭೂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಥಾನದ ರೂಪಕ.

8. ಮಾನವನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಬಿಂದು ಅರಿತಾಗ - ಅವನ ಕೋಪ, ಭಯ, ಅಶಾಂತಿ, ದುರ್ಬಲತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

9. ಜೀವನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕರ್ಮವಶನಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ತಾಳಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

10. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣದ ನಾದಕ್ಕೆ ಸಾಲಾಗಿ ಎದ್ದೇಳುತ್ತದೋ, ಆಗ ಯೋಗಿಯ ದೇಹ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ದ್ವಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

11. ನಾಡಿಗಳು ಮಾನವನು ದೇವೀ–ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

12. ಸುಷುಮ್ನಾ = ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವ ಮಾರ್ಗ

13. ಯಾರಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆಯೋ, ಅವನೇ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿ.

14. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಯೂ ಒಂದು ದೇವತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಯುವೂ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ.

15. ವಾಯು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬೋಧನೆ

16. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ “ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ”, ರೇಚಕ–ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕವೇ ಅದರ ತ್ರಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪ,

17. ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಧ್ಯಾಯ – 10
ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುವುದು

2. ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೋ → ಅಮೃತ

3. ಚೈತನ್ಯವೆಂಬ ಸಹಸ್ರಾರದ ಬೀಜವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

4. ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ತ್ರಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ

5. ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮಂಥನ ಮುಖೇನ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಹರಿವು

6. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ತಪ್ಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವುದು

7. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜರೂಪ.

8. ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮರಣ; ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಬಂದವು ಎಂದು ಕಾಣುವುದೇ ಅಮೃತ.

9. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ; ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಎಂದು ನೋಡುವವನು ಮರಣದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದೇ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

10. ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳ ದೇಹ ನಗರವಲ್ಲ - ಅದರೊಳಗಿನ ನೇರ, ಜನನರಹಿತ ಚೇತನವೇ ನಿಜನಾಗಿದ್ದು ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಶೋಕ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.

11. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಹೇಗೆ ಏರಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ - ವೃದ್ಧಿ ಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

12. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಅಂತರಜ್ಯೋತಿಯೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪ - ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಧೀರರು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

13. ಸಹಸ್ರಾರ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಚೇತನವೃಕ್ಷವು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದವರೆಗೆ ಹರಿದು, ಮತ್ತೆ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಅಮೃತವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವುದು

14. ಪ್ರಾಣಧಾರೆಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಜ ಮೂಲವೆಂದು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕ್ಷಣ - ಯೋಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಸ್ವಭಾವನಾದ ಪರ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

15. ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಉದಿಸುವ ಶಾಂತ ಜ್ಯೋತಿಯೋ ಆತ್ಮ - ಅದನ್ನು ಅರಿತ ಕ್ಷಣ ಯೋಗಿ ಅಮೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

16. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಕ್ಷಣ - ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮೌನವಾದಾಗ - ಸಾಧಕನು ಪರಮ ಸಮಾಧಿಯ ದ್ವಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

17. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಯೋಗೋದಯ; ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಕ್ಷೀಣ - ಇದನ್ನು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಸಾಧಕನ ನಿತ್ಯ ಧರ್ಮ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 11
ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ಸಾಧಕನ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನೆ–ತತ್ತ್ವಗಳು ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬಾಣದಂತೆ ದಾರಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತವೆ.

2. ಸಹಸ್ರಾರದ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಾಣ ಕುಂಡಲಿನಿಯಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಆ ಮೂಲಜ್ಯೋತಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದು ಯೋಗಿಯ ಅನುಭವ.

3. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದಾಗ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ದೇವಾಲಯದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿದಾಗ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ದಿವ್ಯಮಯ ಮಂದಿರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

5. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹವ್ಯಾಪಿ ಸಮತೋಲನ ಪಡೆದಾಗ, ಹೃದಯಗುಹೆಯ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೆ ಚೇತನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ; ಚಂಚಲತೆ ಉಳಿದರೆ ಅದೇ ಚೇತನ ಮಣಿಪೂರ–ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಂದು “ಮನುಷ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ”ಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

7. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿದಾಗ ಅದು ಇಂದ್ರನ ತೇಜಸ್ಸು, ರುದ್ರನ ಶಕ್ತಿ, ಮಧ್ಯಾಕಾಶ ಚಲನ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಸೂರ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ ಯೋಗಿ ಆನಂದಮಯನಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು–ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಸ್ವತಃ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು

10. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಶುದ್ಧ ಚೇತನವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಾಚೆಗೆ ಇರುವ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಉದಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

11. ಪ್ರಾಣದೇವರು ಪಂಚರೂಪದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ

12. ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ಯಜಮಾನನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ ಸಮಾನ ವಾಯು

13. ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಏಳು ಅಗ್ನಿ ಶಿಖೆಗಳು

14. ಪ್ರಾಣದೇವರನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

15. ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಆರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

16. “ಐದು ಕಾಲಿನ ತಂದೆ” = ಪಂಚಪ್ರಾಣರೂಪ ಸೂರ್ಯ / ಬ್ರಹ್ಮ - ವೇದಗಳು “ಪಂಚಪಾದಂ ಪಿತರಂ” ಎಂದಾಗ ಸೂಚಿಸುವುದು

17. “ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಗಳು” = ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿ ಎಂದರೆ

18. ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವರು, ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣವೇ ವಿಶ್ವಚೇತನ.

19. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತೋ, ಪ್ರಾಣ ಅಲ್ಲಿ ಏರಿ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

20. ಅಪಾನದಿಂದ ವ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ವ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞದ ಜ್ವಾಲೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಮೇಲಿನ ಜ್ಯೋತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

21. ಉಸಿರು–ಮನಸ್ಸು–ಉದಾನ ಒಂದಾದಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿ, ಸಾಧಕನನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 12
ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ವಿವರಣೆ

1. ಇಡಾ–ನಾಭಿ–ಓಂ ಜ್ಯೋತಿ—ಈ ಮೂರು ಸೇರುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಹರಿದು ಒಳಜ್ಯೋತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಏರುತ್ತದೆ , ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಈ ಮೂರು ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಹಸ್ರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಮೌನಜ್ಯೋತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

3. ಆತ್ಮಬೋಧ + ಓಂ ನಾದದ ಅನುಸಂಧಾನ → ನಿಗೂಢ ಅಂತರ ಜ್ಯೋತಿ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನದ ಏಕತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಓಂ ನಾದದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ; ನಾದಲಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿ, ಸಾಧಕನು ಮೌನ–ತುರೀಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

5. ಓಂ ನಾದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಹಂಸಜ್ಯೋತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ವಿರಜಾ - ಪರಮಶುದ್ಧಿ - ಪರಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯವೇ ಸುಷುಮ್ನಾ–ನಾದ–ಜ್ಯೋತಿ ದಾಟಿ ಹಂಸಾತ್ಮಕ ಪರಮಪದವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಏಕಮಾರ್ಗ.

7. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿ ಬಲ್ಲವರು ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ

8. ಓಂಕಾರದ ಮೌನದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಬಂದ ಪ್ರಾಣ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಬಿಂದು–ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿದಾಗ ಯೋಗಿ ಅಮೃತಸ್ಥಾನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಯತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

9. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಧ್ಯಾನ–ಸಮಾಧಿವರೆಗೆ ಆರು ಯೋಗಾಂಗಗಳು; ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ, ಭದ್ರ, ಸಿಂಹ, ಪದ್ಮ ಆಸನಗಳು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರಗಳು.

10. ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾದ ಸಮತೆ, ಕುಹೂ–ಶಂಖಿನಿಯ ಶುಚಿತ್ವ, ಮತ್ತು ನಾದಶುದ್ಧಿಯೇ ಪ್ರಾಣೋದ್ಗಮನದ ಮೂಲ.

11. ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗಿನ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

12. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಎಳೆದಾಟದಿಂದ ಜೀವ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾನೆ; ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಯೋಗಿಯಾದನು.

13. ಉಸಿರು ಹಂ–ಸಃ ಮೌನದೊಳಗೆ ಲೀನವಾದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಪರಮಪದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಜಪವಿಲ್ಲ.

14. ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಏರಿ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕ್ಷಣವೇ ಯೋಗಿಯ ಮೋಕ್ಷದ್ವಾರ ಭೇದನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 13
ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋದನೆ

1. ಕಂದದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಿಟ್ಟು 14 ನಾಡಿಗಳೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ದಾರಿಗಳು.

2. ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಿಟ್ಟು, 14 ನಾಡಿಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಜ್ಯೋತಿ–ನಾದ–ಪ್ರಾಣ–ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ.

3. ಐದು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಯನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ; ಇವು ಸಮನಾದಾಗ ಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನ–ಉದಾನ–ವ್ಯಾನ ಎಂಬ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ; ಇವು ಸಮನಾದಾಗ ಯೋಗತತ್ತ್ವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಪ್ರತಿಯೋಗಿಯ ಗುರಿ - ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಲ್ಲ; ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮದ ಮೌನ–ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

6. ಸುಷುಮ್ನೆ ಮೇರುದಂಡದೊಳಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಹರಿದುಕೊಂಡಿದೆ; ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿಯ ರೂಪಿನಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ.

7. ಯೋಗಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ, ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಕಂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಸ್ಪಂದನವು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 14
ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋದನೆ

1. ಓಂಕಾರವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ, ಕಾಲದ ಆಧಾರ, ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ರೂಪ - ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯ ಎಲ್ಲವೂ ಓಂನಿಂದೇ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ.

2. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ; ಅದರಂತೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮವೂ ಬ್ರಹ್ಮ — ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು (ಜಾಗ್ರತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ–ತುರೀಯ) ಮೂಲಕ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

3. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ವೈಶ್ವಾನರನಾಗಿ 19 ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥೂಲಚೈತನ್ಯ- ಇದು ಆತ್ಮನ ಮೊದಲ ಪಾದ.

4. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞನಾಗಿ, 19 ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತೈಜಸಸ್ವರೂಪ - ಆತ್ಮನ ಎರಡನೆಯ ಪಾದ.

5. ಚಿಂತನೆ–ಬಯಕೆ–ಸ್ವಪ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮನು ಆನಂದಮಯ–ಪ್ರಜ್ಞಘನವಾಗಿ ಮೌನಜ್ಯೋತಿಯಾಗುವುದು - ಆತ್ಮನ ಮೂರನೇ ಪಾದ 'ಪ್ರಾಜ್ಞ'.

6. ಧ್ಯಾನಮೌನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿ ಉಳಿಯುವ ಜ್ಯೋತಿ–ಮೌನವೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರಾತ್ಮ - ಇದೇ ತುರೀಯದ ಮೊದಲ ಅನುಭವ.

7. ಉಸಿರು, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ನಾದ, ಜ್ಯೋತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮೌನವಾದಾಗ ಉದಿಸುವ ನಿರಾಕಾರ ಚೈತನ್ಯವೇ ತುರೀಯ - ಇವನೇ ಆತ್ಮ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ.

8. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ನಾದರೂಪವೇ ಓಂ; ಅದರ ಮೂರು ಮಾಯತ್ರಿಗಳು - ಅ, ಉ, ಮ - ಆತ್ಮನ ಮೂರು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ಮೌನವೇ ತುರೀಯ.

9. ಒಂಕಾರದ ಅಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತ್-ಸ್ವಪ್ನ-ಸೂಷುಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ತುರೀಯ ತತ್ತ್ವವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ.

10. ಶ್ವಾಸದ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ 'ಓಂ' ಎಂದು ನಾದವಿಲ್ಲದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಭಯವು ಬೇರುಸಹಿತ ಉದುರುತ್ತದೆ.

11. ಅಕಾರ–ಉಕಾರ–ಮಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಶಬ್ದರಹಿತ ಅಮಾತ್ರವೇ ಆತ್ಮಗತಿಯ ನಿಜದಾರಿ

ಅಧ್ಯಾಯ - 15
ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರ ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

1. ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತವನು ಸತ್ಯ ಮಹಾಮುನಿ.

2. ಅದ್ವೈತದ ಜ್ಞಾನಿ—ದ್ವೈತ ರಾಗ-ಭಯ-ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿತ್ಯ ಏಕತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವವನು.

3. ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ನಾದದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರಿದಾಗ, ಒಳ–ಹೊರ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

4. ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರಿದಾಗ ಯೋಗಿ ಭಯಪಡಬಹುದು - ಆ ಮೌನವೇ ತುರೀಯದ ಬಾಗಿಲು.

5. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಶಾಂತಿ, ಬೋಧ ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಷಯ.

6. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲದು - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತರುವ ಗಾಢ ಯೋಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರಿದಾಗ ಬರುವುದು ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ - ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಯ ಶಾಂತಿ.

8. ಪ್ರಾಣ-ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾದಾಗ ವಿನಯ, ದಮ, ಶಮ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ.

9. ಅಸತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿರುವುದೇ ಲೋಕೋತ್ತರ ಜ್ಞಾನ; ಜ್ಞಾನ–ಜ್ಞೇಯ–ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆ – ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಮೌನ.

10. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದುದು–ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು–ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನೋದಯದ ನಂತರ ಅವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೇ ಇರುವ ಭ್ರಮೆ.

11. ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ

12. ಭೇದವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವವನು ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲಾರನು; ಅವರು ಕೃಪಣರು—ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ನಾನಾತ್ವದ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 16
ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ

1. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ.

2. ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಎರಡೂ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹದಂತರವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು → ಮಾಡುವುದು → ಫಲ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು = ಫಲವೇ.

3. ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ವಿಶ್ವದೊಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯ; ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚಭೂತ - ಎಲ್ಲಾ ಅದರಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿವೆ.

4. ವಿರಾಟ್–ಪುರುಷನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಪ್ರಾಣ, ಭೂಮಿ – ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಂಗ; ಅವನೇ ಎಲ್ಲರೊಳಗಿನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ.

5. ಜೀವ, ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಞಾನ, ಯಜ್ಞ, ಲೋಕ, ಚಕ್ರ – ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ನೃತ್ಯ.

6. ಸಕಲ ಜಗತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಅದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುವ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಾಗಿದ್ದು, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನಾಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಪರತಮ, ನಿರಾಕಾರ, ಶುದ್ಧ ಪರಮಪುರುಷನಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಿದೆ.

7. ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಂಧನಗಳು, ಸಂಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧನಕಾರಿ ಕರ್ಮಗಳು ನಶಿಸಿ, ಜೀವನು ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಮುಕ್ತಿ–ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

8. ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು 'ಓಂ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಗುರುಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಸಾರ–ಅಜ್ಞಾನ ಕತ್ತಲನ್ನು ದಾಟಿ ಪರಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸು

9. ಸತ್ಯ, ಪರಿಶ್ರಮ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶುದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿಯಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಯತೀಗಳು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

10. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಶುದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ವೈಭವವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿರುವುದು.

11. ಯಾರು ಆಸೆ–ಬಯಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವನ್ನು ಅರಿತು ಸಂಸಾರ ಮೀರುತ್ತಾರೆ.

12. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ–ಶ್ರದ್ಧೆ–ತಪಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗ

13. ಜ್ಞಾನತೃಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅತೀತ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ - 17
ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

1. ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ

2. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಏಕಕಾರಣ ತತ್ತ್ವ

3. ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದರೂ ನಾಶವಾಗದೆ, ಯೋಗಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ.

4. ತಪಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸೋಮಪ್ರಕಾಶ ಒಂದಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಯೋನಿ ಸವಿತೃನ ನಿತ್ಯಪ್ರಸವಶಕ್ತಿಯೇ.

5. ನೇರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತಾನೆ.

6. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾಗ ಯೋಗಿಯೊಳಗೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ

7. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಗ್ನಿ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ದಿವ್ಯಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆದು ರೋಗ–ಜರಾ–ಮೃತ್ಯುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.

8. ಯೋಗಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಂಡು, ಹಗುರತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಾಂತಿ, ಸ್ವರಸೌಂದರ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಸನೆ - ಇವು ಯೋಗಶಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು.

9. ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆ ನಿವಾರಿತಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಬಿಂಬದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಕಂಡವನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗಿ ಶೋಕರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

10. ಆತ್ಮದೀಪದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನಗೊಂಡಾಗ ಜ್ಞಾನಿ ನಿತ್ಯಶುದ್ಧ ದೇವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

11. ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗಿರುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಂಡವನು ನಿತ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತಾನೆ.

12. ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಲನದೊಳಗೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ರುದ್ರನನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

13. ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ, ಕಾಲ–ಗುಣ–ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನ ಆದೇಶದಿಂದಲೇ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದವನು ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 18
ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ

1. ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಪಾಪಬಾಂಧಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪರಮಗಗನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಯೋಗದ ಮೂಲಪ್ರಜ್ಞೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 19
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಋಗ್ವೇದ ಮೂಲ

1. ಪ್ರಾಣನೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿವೆ

2. ಅಗ್ನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ; ಆತನೇ ಪ್ರಾಣರೂಪ, ಜ್ಞಾನರೂಪ, ಸೂರ್ಯರೂಪ, ಆತ್ಮರೂಪ.

3. ನಿತ್ಯಚೇತನನಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಪ್ತ ಮಾತೃಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜೀವಪೋಷಕನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

4. ಹೃದಯಗುಹೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಪರಮಚೇತನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಮಾತರಿಶ್ವಾ) ಹೊರಗೆ ತಂದು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

5. ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

6. ಯೋಗಿಯು ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಅವನೊಳಗಿನ "ಸೂರ್ಯ" (ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ) ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.

7. ಶುದ್ಧ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವತೆಯು. ಯೋಗಿಯು ಅದನ್ನು ಅರಿತಾಗ - ಅವನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ರಥದಂತಿದೆ; ನಾಡಿಗಳು ಅದರ ಚಕ್ರಗಳು. ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

9. ಮೂರೂ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಯೋಗಿಯ ಒಳಗೆ ಅಗ್ನಿ (ಪ್ರಾಣ)ದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

10. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮವೇ ಮಹಾ ರತ್ನ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

11. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

12. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ

13. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗೆ ಧರ್ಮಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

14. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆ

15. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಬಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಚೈತನ್ಯ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ

16. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ

17. ಅಮೃತಮಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ನೀನು, ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪಾನಮಾಡು

18. ಪ್ರಾಣ ಇರುವವರೆಗೆ ಜೀವನದ ಹೋರಾಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಜಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಆರಂಭ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ದೇವಾಲಯ ಉಸಿರಲ್ಲೇ ದೈವ.

19. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆತ್ಮನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

20. ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ವಾಯುದೇವನ ದಾನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನ ಉನ್ನತಿ

21. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಾಯು–ಪ್ರಾಣದ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ

22. ಅಗ್ನಿದೇವನ ವಚನಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊರಕುವ ಕಲ್ಯಾಣ

23. ಪಿತೃತ್ವಸ್ವರೂಪ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

24. ಯಜ್ಞದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಅಗ್ನಿ — ದೇವತೆಗಳತ್ತ ಹವಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ಪ್ರಿಯ ದೂತ

25. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಯುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಅಗ್ನಿ

26. ತನೂನಪಾತ್ ಅಗ್ನಿ - ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಮಧುರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಚೇತನ್ಯ

27. ಯಜ್ಞವೇದಿ — ಅಮೃತದ ದರ್ಶನವಾಗುವ ಜ್ಞಾನಸ್ಥಳ

28. ಯಜ್ಞದ್ವಾರಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳ ಆಗಮನ

29. ಸುಜಿಹ್ವೆಯುಳ್ಳ ದೈವ್ಯ ಹೋತೃಗಳು - ಯಜ್ಞದ ಸಂರಕ್ಷಕರು

30. ಇಳಾ–ಸರಸ್ವತೀ–ಮಹೀ — ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆಸನಗೊಳ್ಳುವ ತ್ರಿದೇವೀ ಶಕ್ತಿಗಳು

31. ಮಹಾರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತ ನಿರ್ದೋಷ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಗಮನ

32. ಅಗ್ನಿಯ ಅಪ್ರತಿಮ ಕ್ರತು — ದೇವರೂ ಮನುಷ್ಯನೂ ಮೀರಿದ ಶಕ್ತಿ

33. ಮಹಾರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತ ದ್ರೋಹರಹಿತ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಹ್ವಾನ

34. ಅಗ್ನಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

35. ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸುವ ಅಗ್ನಿ — ದೇವತೆಗಳ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ

36. ಪುರುಷನ ದೇಹದಿಂದ ಸಮಾಜಧರ್ಮದ ಅವತರಣೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 20
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಅಥರ್ವ ವೇದ ಮೂಲ

1. ವಾಯುವನ್ನು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕು
2. ದೇವತಾಗಣಗಳ ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಿತರಣೆ
3. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದ ಪುನರ್ಜೀವನ
4. ಮಿತ್ರ–ವರುಣ–ಚಂದ್ರ–ರುದ್ರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಧಾಯಕ ದೇವತೆಗಳ ವರ್ಚಸ್ಸಿನ ಆಶೀರ್ವಾದ
5. ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಅಧಿಪತಿಗಳು-ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಮನ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷನಾಶ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
6. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಂಗಮದಿ ಮೂಲಾಧಾರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ದೂರ
7. ಎರಡು ವಾತಗಳು — ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣದ ಆಗಮನ ಮತ್ತು ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆ
8. ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ
9. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಶುದ್ಧವಾಗುವ ವಾಯು - ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸ್ಥಿತಿ
10. ದೈವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವಾಯು - ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ – 21
ಸಮಗ್ರ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ

1. ಪ್ರಾಣ — ಸರ್ವಾಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ
2. ಪ್ರಾಣದ ಗರ್ಜನೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ವೃಷ್ಟಿಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ
3. ಪ್ರಾಣದ ಗುಡುಗುಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ
4. ಋತದೊಂದಿಗೆ ಆಗಮಿಸುವ ಪ್ರಾಣ — ಭೂಮಿಯ ಸಮಗ್ರ ಹರ್ಷದ ಮೂಲ
5. ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಹದ್ಭಾವಿ ಕಲ್ಯಾಣ
6. ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಓಷಧಿಗಳ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯದ ದೃಢತೆ
7. ಪ್ರಾಣದ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಮನ — ಚಲನೆ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ
8. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಸರ್ವಮುಖ ಚಲನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿತ ನಮನ
9. ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಿಯತಮ ದೇಹಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವನದ ವಿಸ್ತರಣೆ
10. ಪಿತೃತ್ವಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ - ಜೀವಿಸುವವರೂ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟರೂ ಅವನ ಅಧೀನ
11. ಪ್ರಾಣ — ಮರಣವೂ ಹೌದು, ಆರಾಧ್ಯವೂ ಹೌದು; ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನಿಗೆ ಉನ್ನತ ಲೋಕದ ದಾರಿ
12. ವಿರಾಟ್ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ — ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ–ಪ್ರಜಾಪತಿಯಾಗಿ ಪೂಜಿತ ಚೇತನ್ಯ
13. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಧಾನ್ಯಸ್ವರೂಪ — ಜೀವನದ ಪೋಷಕ ತತ್ತ್ವ
14. ವಾಯು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವುದು
15. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಪುನಃಸಂಯೋಗ — ಪಿತೃಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಜೀವನದ ಪುನರ್ಪ್ರವೇಶ
16. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ವಹ್ನಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ — ಯಮಸಾಧನಕ್ಕೆ ಶಾಂತ ಪ್ರಯಾಣ
17. ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ, ಬಂಧನಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ

51. ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ–ಸವ್ಯ ನೇತ್ರಗಳು — ಆದಿತ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಸಮತತ್ತ್ವ

52. ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ–ಸವ್ಯ ಕರ್ಣಗಳು — ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಪವಮಾನ ಶ್ರವಣತತ್ತ್ವ

53. ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ನಾಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಿರಃ — ಅಹೋರಾತ್ರ–ಅದಿತಿ–ಸಂವತ್ಸರ ತತ್ತ್ವ

54. ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಿನ–ರಾತ್ರಿ ಸಂಚಾರ — ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಙ್ ಚಲನೆಯ ತತ್ತ್ವ

55. ವಾಯು ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ - ತ್ರಿಚ್ಛಂದ–ಪುರುಷದರ್ಶನ — ವಾತ, ಓಷಧಿ ಮತ್ತು ಭುವನಗಳ ಏಕಸಂಯೋಜನೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 22

ಅಥರ್ವ ವೇದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೋಧನ ಮೂಲ- ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯ ಅನುವಾದ

1. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ
2. ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಬೆಳಕಿನ ವಾಯುವಿನ (ಅಗ್ನಿ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ
3. ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು
4. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ
5. ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ಬೆಂಕಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪರಿಣಾಮ
6. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ತೀವವಾದ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನ
7. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಆವಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
8. ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವ ಉಸಿರು
9. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜೀವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
10. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಹರಡುವಿಕೆ
11. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವಿಕೆ
12. ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಸರಿಸುವಿಕೆ
13. ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನ
14. ಮೂರು ಶ್ಲಾಘಿತ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ
15. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂರು ಮಂತ್ರ ಸ್ವಾಧೀನದಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
16. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
17. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರಿನ ಅಮೃತ ವಾಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ
18. ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀರಿನ ಆವಿ
19. ಅಮೃತದ ಉಸಿರಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜಲ ಅಮೃತ ಉದಯ
20. ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಮ್ ಧ್ವನಿ
21. ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ
22. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ
23. ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು
24. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಸುಷುಮ್ನಾದಿಂದ ಕರೆದಾಗ ಸಮೃದ್ಧಿ
25. ಪರ್ಯಾಯ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಕೊಡುಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಉಡುಗೊರೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 23
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಮಹಾಭಾರತ ಮೂಲ

1. ಪ್ರಾಣಚೇತನವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ದೇಹ ಕೇವಲ ಮಣ್ಣಿನ ಪುಂಜ - ಪ್ರಾಣವೇ "ದೈವತ್ವ"ವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ.

2. ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಏಕತೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವ ಎನ್ನುವ "ದೈವ ಯಂತ್ರ" ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ತ್ರಯದ ಸಂಯೋಗವೇ ಜೀವದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದ ಚೇತನವಾಹಕ.

4. ಜೀವವು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಚಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ, ಸಮಾನದಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

5. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ "ಆರೋಗ್ಯ" ಮತ್ತು "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ".

6. ಉದಾನ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವಿಯ ಒಳಗಿನ "ಏರಿಕೆ" - ಚೇತನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ.

7. ವ್ಯಾನ ವಾಯು - ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚಲನ ಶಕ್ತಿ.

8. "ಸಮಾನ ವಾಯು" ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪಚನ, ಪೋಷಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

9. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

10. ಪ್ರಾಣವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಪ್ರಮುಖ ಜೀವ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ಆಮ್ಲಜನಕ) ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು.

11. ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವೇ ಅಗ್ನಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅಗ್ನಿಯು ಜೀವದ ಪ್ರಕಾಶ.

12. ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯ ಚಲನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ.

13. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು.

14. ಹೃದಯವೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ರಸಚಲನದ ಕೇಂದ್ರ.

15. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು

16. ಜೀವನವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ನಿತ್ಯಯಜ್ಞ. - "ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ"

17. ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಹೊರಟುಹೋದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಶವವಾಗುತ್ತದೆ.

18. ಆತ್ಮನು ವಾಯುವಲ್ಲ; ಆತ್ಮನು ವಾಯುವಿನ ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ಚೇತನ.

19. ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ನಾಶವಾಗುವವು ಆದರೆ "ಚೇತನ" ಅಥವಾ "ಜೀವ" ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

20. ಜೀವನೆಂಬ ಶಕ್ತಿ ಈ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ.

21. ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಜೀವವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

22. ಜೀವಚೇತನ (ಪ್ರಾಣ) ಪರಮಚೇತನ (ಬ್ರಹ್ಮ) ನಿಂದಲೇ ಉತ್ಭವಿಸಿ,ಅವನಲ್ಲೇ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

23. ಮರಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ವಿಭಜನೆ; ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಸಮನ್ವಯ.

24. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉದಾನವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಿರಣವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ

25. ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯು ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಳು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ

26. ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯು ಆತ್ಮದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ.

27. ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವದ ರಕ್ಷಕ; ಅದು ತಲೆಯ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

28. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉಪಾಸಿಸುವವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

29. ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಿಸಿದಾಗ - “ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ” ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

30. ಹನುಮಂತನು “ವಾಯು–ಬ್ರಹ್ಮ” ಎಂಬ ತತ್ವದ ಜೀವಂತ ರೂಪ

31. ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತಲೆಕೂದಲಿನ ತನಕ ‘ವ್ಯಾನ’ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ

32. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯೇ ದೇವದರ್ಶನದ ಪ್ರಾರಂಭ - ಧಾತುಗಳು ಧರ್ಮಪಾಲಕರ ಶಿಲ್ಪಕೃತಿಗಳು

33. ನಾಭಿ - ದೇಹದ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಕ ಮಧ್ಯಬಿಂದು,

34. ಹೃದಯವೇ ಜೀವವಿತರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ

35. ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವ ಯೋಗಿ

ಅಧ್ಯಾಯ – 24
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮೂಲ

1. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿ: ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಿಯ ದೃಢಸ್ಥಾನ

2. ಇಂದ್ರಿಯಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಣೆ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯಜ್ಞ, ಸಂಯಮಯಜ್ಞ, ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನೇರ ವಿವರಣೆ)

3. ಬಾಹ್ಯಸ್ಪರ್ಶ ತ್ಯಾಗ, ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ

4. ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಶರೀರ–ಗ್ರಿವಾ–ಶಿರೋಸ್ಥೈರ್ಯ (ಸುಷುಮ್ನಾ ಲಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ)

5. ಮನಃಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಮ ನಿರ್ವಾಣ (ಪ್ರಾಣ–ಮನ ಲಯದ ಫಲ)

6. ಅಂತ್ಯಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಭಾವಸಂಸ್ಕಾರದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಫಲ (ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತಿಮ ಲಯ)

7. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ

8. ಸರ್ವದ್ವಾರಸಂಯಮ, ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಪರಮಗತಿ

9. ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞದ ಅಧಿದೇವತಾತತ್ತ್ವ

10. ಸಂಯಮ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ವೈಭವ - (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ)

11. ಪ್ರಾಣ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ವಿಜಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನ ವಿಭೂತಿ

12. ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರವೇಶ–ಲಯ (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಶ್ವರೂಪ ಕಾರ್ಯ)

13. ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯೋಜನೆ (ಕ್ಷೇತ್ರ ತತ್ತ್ವ)

14. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಯೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು (ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ ಸೂಚನೆ)

15. ಪರಮೇಶ್ವರನೇ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪಚಕ ಅಗ್ನಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿ, ಜೀವದ ಸ್ಥಿರತೆ.

16. ಜೀವಾತ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ದೇಹತ್ಯಾಗ–ಗ್ರಹಣ (ಪ್ರಾಣಗತಿ)

17. ಓಂ–ತತ್–ಸತ್: ಬ್ರಹ್ಮನ ತ್ರಿವಿಧ ನಿರ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಸಂಸ್ಕೃತಿ - ಪ್ರಣವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣನಾದದ ತತ್ತ್ವ

18. ಹೃದಯಸ್ಥ ಈಶ್ವರ ಮತ್ತು ಮಾಯಾಯಂತ್ರದ ಚಲನೆ - ಪ್ರಾಣ–ಮನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಧಿಷ್ಠಾನ

ಅಧ್ಯಾಯ – 25
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ರಾಮಾಯಣ ಮೂಲ

ಅಧ್ಯಾಯ – 26
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಪುರಾಣ ಮೂಲ

4. ಯೋಗಿಯ ಉಸಿರು ಪಾಪಗಳನ್ನು ಬೂದಿಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ
5. ಹಯಗ್ರೀವ ತೀರ್ಥ = ವಿಶುದ್ಧಿ–ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರುವ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಣದ ತೀರ್ಥ.
6. ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದದ್ದು ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ
7. ಪ್ರಾಣಗಳ ಐಕ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವೋದ್ಧಾರದ ಅಗ್ನಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 27
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ಮೂಲ

1. ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತಮ್ ಪ್ರಾಣಾ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ
2. ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮ ವಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ
3. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು
4. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಳ್ಳುವಿಕೆ
5. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಧಾನ
6. ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಕಲೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೋ
7. ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಪರಿಚಲನೆ ಇದೆ
8. ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು
9. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾರ್ಗ
10. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮದಿಂದ ಕಾಮಶಮನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹ
11. ವೈರಾಗ್ಯ–ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆ
12. ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಾಯುಜಯ
13. ಯೋಗಧರ್ಮದ ಆಂತರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನ್ಯಾಸದ ನಿಜಾರ್ಥ
14. ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿಯಾಚೆ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ
15. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಭ್ರಮೆಯ ನಾಷ, ಆತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆ
16. ಇಂದ್ರಿಯ–ಪ್ರಾಣಜಯದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಸಹಜಪ್ರಾಪ್ತಿ
17. ಭಗವದ್ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಈಶಿತ್ವ–ವಶಿತ್ವ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾಸಾಮ್ಯ
18. ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವ ಯೋಗಿಗೆ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುವಿವೇಕ
19. ಧಾರಣಾಯೋಗದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕ್ರಮ
20. ಹೃದಯಸ್ಥ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಜನ್ಮಾಂತರ ಪಾಪಕ್ಷಯ

ಅಧ್ಯಾಯ – 28
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಹಲವು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಭೋದನೆ

1. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೋದಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಧನಂಜಯವಾಯುವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ
2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ

ಅಧ್ಯಾಯ – 29
ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ

1. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ
2. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನ
3. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಜೀನ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ
4. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ನೀರು
5. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳು ಏನು
6. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ
7. ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶಗಳ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು
8. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬನ್ (ಇಂಗಾಲ) ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವ ಲ್ಯಾಮ್ ಥಾಮಸ್ ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ರವರ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ
9. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಾರಣದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು
10. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ
11. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬಗ್ಗೆ
12. ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ
13. ಮಾನವ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ
14. CO2 ಜೊತೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
15. ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು (ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್)
16. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ
17. ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಿ
18. ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ
19. ನೈಟ್ರೋ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು
20. ಹಡ್ರೋಜನ್ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನು
21. ಆರೋರಾ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ
22. ಸಾರಜನಕ ಆವರ್ತ (ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸೈಕಲ್)
23. ಆಮ್ಲಜನಕ ಆವರ್ತ (ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೈಕಲ್)
24. ರಂಜಕ ಆವರ್ತ (ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಸೈಕಲ್)
25. ಗಂಧಕ ಆವರ್ತ (ಸಲ್ಫರ್ ಸೈಕಲ್)
26. ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಿ ರಾಮಾಚರಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ
27. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೇದ

ಅಧ್ಯಾಯ – 30
ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

1. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೆ, ಅಂಗದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನೋದಯ

2. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ ಸಾಧಕನು ಜಪವನ್ನು ತನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ

3. ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಧೋಮುಖ ಕಮಲ ಎಂದರೆ

4. ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದ (ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನ) ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು

5. ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎಂಬ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಅಭಿಮತವನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ

6. ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ

7. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

8. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೇ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗವೇ ಪ್ರಾಣ - ಶರಣನ ಉಸಿರೇ ಲಿಂಗವಾಗುವುದು ಲಿಂಗವೇ ಉಸಿರಾಗಿ ಬದುಕುವುದು

9. 14 ಲೋಕಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಪರಶಿವನ ಸಹಸ್ರಾರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು ಶರಣ–ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿ.

10. ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

11. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಾಯು ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

12. ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು

13. ದೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಚಲಿಸುವಜ್ಞಾನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಜ್ಞಾನ ಮೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ

14. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಖೇನ ದಶವಿಧ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನ

15. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ತಾವರೆ ದಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

16. ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

17. ಎಲ್ಲಾ ದೇವರ ಬಿಟ್ಟು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಿಂದ ಶಾಂತತೆಯ ದೈವತ್ವ

18. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಆರು ಚಕ್ರ ನೆಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ

19. ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಭಾವ

20. ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೆ

21. ಏಕೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ಸುಷುಮ್ನಾ?

22. ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದಾತನು, ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಏಕೀ ಭವಿಸಿರಬೇಕು

23. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧದ್ವಾರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ದರ್ಶನ

24. ಅಂಗಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಲಿಂಗಸಂಬಂಧ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಗವೇ ಲಿಂಗವಾದಾಗ ಶರಣನೊಳಗೆ ಶಿವ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ

25. ಶರಣನು ಹೊರಗಿನ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯ–ತತ್ತ್ವಗಳ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಶಿವನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ

26. ಶಿವನ ಆರಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪೂಜೆ ಅಲ್ಲ - ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೂ ಶಿವನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

27. ದೇಹದ ತತ್ತ್ವಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ – ಪ್ರಾಣವು ಲಿಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗವು ಶರಣನ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ

28. ಪಂಚಕೋಶ–ಪಂಚಲಿಂಗ ಪರಸ್ಪರ ನಂಟು

29. ಯೋಗಾರ್ಥ – ಪ್ರಾಣಾರ್ಥ – ಲಿಂಗಾರ್ಥ

30. ನಾದಪಂಚಕವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ – ಸಹಸ್ರಾರ - ಶಿವತತ್ತ್ವ ಎಲ್ಲವು

31. ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಚನೆ ಮಾಡೆಂದರು ವಚನಕಾರರು

32. ವಾಯುವು ದೇಹದ ಆಷ್ಟ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಚಲಿಸಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದಿಹರು

33. ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲ - ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ

34. ಶರಣನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಗದ್ದಲವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

35. ಜನರು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಗುಪ್ತ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದೆ ಸ್ವಯಂಲಿಂಗವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು

36. 101 ಸ್ಥಿತಿಗಳು

37. ಅಮರ ಗಣ – ಪ್ರಮಥ ಗಣ – ಶರಣ ಗಣ

38. ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು

39. ಜೀವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖವು ಶಿವಸ್ವರೂಪ, ಶಿವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖವು ಜೀವಸ್ವರೂಪ, ಈ ಇಬ್ಬರ ಸಂಗಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರಸಾದ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ

40. ಸುಷುಮ್ನೆಯೇ ಕಾಶಿ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲಾ ತೀರ್ಥಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳು ಅವನೊಳಗೇ ಏಕೀಭಾವವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ

41. ದೇವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುವನು - ಅಜ್ಞಾನಿ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವನು - ಯೋಗಿ. ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನೇ ಲಿಂಗಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವನು - ಶರಣ. ಲಿಂಗ–ಜೀವ–ಶಿವ — ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ಅರಿಯುವನು — ಮಹಾಪ್ರಸಾದಿ.

42. ವಾಯುಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆಗೆ, ಕೂಡಲ (ಹೂವುಗಳ) ಸಂಗವದು ಯೋಗವು

43. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಮೀರಿ ರಾಜಯೋಗದ ಶಾಂತಿಗೆ ಬರಬೇಕು

44. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

45. ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಧಿಯೆಂದು ಮೂರು ಉತ್ತರಯೋಗಂಗಳು.

46. ಇನ್ನು ಕರ್ಮಕಾಂಡಿಗಳು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಯೋಗಂಗಳು-

47. ಇನ್ನು ವೀರಮಾಹೇಶ್ವರರುಗಳ ಲಿಂಗಸಂಧಾನವೆಂತೆಂದರೆ

48. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಅಮೃತ - ಪ್ರಸಾದ - ಸೋಮರಸ

49. ವಚನಕಾರರು ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

50. ವೇದಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಶರಣನು ಅನುಭವಿಸಿ 'ನಿಜವು ನೀನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ

51. ವೇದವೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲ–ಮಧ್ಯ–ಅಂತ್ಯ ಶಿವನೇ.

52. ಲಿಂಗಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವ 'ವೇದ' – ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ

53. “ಕೂಡಲಸಂಗಮ = ಚಕ್ರಸಂಗಮ = ಅಮೃತೋದಯ”

54. ರುದ್ರ – ಪ್ರಾಣ – ಕುಂಡಲಿನಿ: ತ್ರಿತತ್ತ್ವ ಹೋಲಿಕೆ

55. ಬಸವಣ್ಣರ 10 ದೊಡ್ಡ ತತ್ತ್ವವಚನಗಳ ಯೋಗಭಾವಾನುವಾದ

56. ಲಿಂಗ ಅರ್ಥ ಅರಿಯದವನು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

57. ತತ್ತ್ವ–ಯೋಗ–ವೇದ–ಶರಣ–ಬಸವೇಶ್ವರ ದರ್ಶನಗಳ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ

58. ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶರಣ–ಯೋಗ ಶಕ್ತಿ - “ಮಾನವ ದೇಹವೊಂದು ಅಗಾಧಯಂತ್ರ” ದೇಹಸ್ವರೂಪ ತತ್ತ್ವ

59. ಜೀವದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಲಿಂಗ, ಅಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ

60. ದೇವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಮನುಜರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿ

61. ಶರಣರ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ, ಜಟಿಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ “ಸುಷುಮ್ನಾ–ವಾಯು–ಅಗ್ನಿ ಧಾರಣೆ

62. ಶಿವಾಗಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತಶಿಖಾಮಣಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚ ಮಂತ್ರ

"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ನನ್ನ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಗ್ದೇವತಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಹಣೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಭಾಗವತ್ಯೈ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಐಮ್ ಹ್ರೀಂ ವಾಗ್ವಾದಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಮೂಗನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕಿವಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ದಂತಪಂಕ್ತಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಐಂ' ಎಂಬ ಏಕಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಕಂಠವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಹೆಗಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಶ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಎದೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾ ಸ್ವರೂಪಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ನಾಭಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಕ್ಲೀಂ ವಾಣ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಬೆನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಸರ್ವವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪಾದಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ವಾಗಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಸರ್ವಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಸರ್ವಕಂಠ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಆಗ್ನೇಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
“ಓಂ ಐಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಬುಧಜನನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
“ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ನೈಋತ್ಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಕವಿಜಿಹ್ವಾಗ್ರ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿಸಲಿ.
“ಓಂ ಸದಂಬಿಕಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ವಾಯವ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಗದ್ಯಪದ್ಯ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಈಶಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರ್ವಪೂಜಿತಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಊರ್ಧ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಐಂ ಹ್ರೀಂ ಪುಸ್ತಕವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಅಧೋದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.
"ಓಂ ಗ್ರಂಥ ಬೀಜ ರೂಪಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಹಾ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳಿಗೆ ಬೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ನೈವೇದ್ಯ ಅಥವಾ ಅರ್ಪಣೆ. (ಅಗ್ನಿ ಮೂಲಕ), ಎಂದು ಇದೆ. ಇದರ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ “ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಗ್ನಿ ವಿಸ್ಮಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು”. ಯಜ್ಞವನ್ನು ಒಳಗೆ ಆಚರಿಸಲಿ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಿ,

ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಯು ನಮ್ಮ ಅಪರ್ಣೆಗಳಿಂದ ವಿಸ್ಮಯ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವನು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಹಾ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಆಶೀರ್ವಾದಿಸಲಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ.

ಈ ಕವಚದಿಂದಲೇ ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಎಲ್ಲ ದೈತ್ಯರಿಂದ ಪೂಜೆಗೆ ಅರ್ಹರಾದರು. ಇದರ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೃಹಸ್ಪತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಈ ಕವಚದ ಬಲದಿಂದಲೇ ವಾಲ್ಮೀಕಿಗೆ 'ಕಾವೀಶ್ವರ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂತು. ಸ್ವಯಂಭೂ ಮನು ತನ್ನ ನಿರಂತರ ಪಾರಾಯಣದಿಂದ ಪೂಜ್ಯನಾದನು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬರಹಗಾರರು ಅಂದರೆ, ಕಾನಾದ, ಗೌತಮ, ಕಣ್ವ, ಪಾಣಿನಿ, ಶಾಕತಾಯನ, ದಕ್ಷ ಮತ್ತು ಕಾತ್ಯಾಯನ ಈ ಕವಚದಿಂದಾಗಿ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ವೇದವ್ಯಾಸ, ಶತತಪ, ಸಂವರ್ತ, ವಸಿಷ್ಠ, ಪರಾಶರ, ಯಜ್ಞವಾಲ್ಕ್ಯ, ಋಷ್ಯಶೃಂಗ, ಮುಂತಾದವರು ಈ 'ಕವಚ'ದ ಪಠಣದ ಬಲದಿಂದ ತಮ್ಮ ಮೇರುಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ದೇವಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಾಗಿದೆ. ತಾಯಿ ಶಾರದಾ ಈ ಕವಚದ ಅಧಿದೇವತೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನ, ಕಾವ್ಯ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಬರವಣಿಗೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ; ಈ ಕವಚವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

“ಕವಚ” ಎಂಬುದು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ – ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಾಣಿಗೆ ದೇವತಾಶಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಲಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚವು ಜ್ಞಾನ, ವಾಕ್ಪಟುತೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಜಪಿಸಲ್ಪಡುವ ಪಾವನ ತಂತ್ರ. ಸರಸ್ವತಿ - ವೇದಮಾತಾ, ವಾಕ್ದೇವತೆ, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪಿಣಿ. ಅವಳು “ಆಯಂ (ವಿದ್ಯಾಬೀಜ), ಹ್ರೀಂ (ಮಾಯಾಬೀಜ), ಶ್ರೀಂ (ಸಂಪತ್ತ್ಬೀಜ)” ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಮೂರು ಬಿಜಾಕ್ಷರಗಳು ಸೇರಿ ತ್ರಿವಿಧ ಶಕ್ತಿ - ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರವು ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ರಕ್ಷಣೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; “ದೇವಶಕ್ತಿ - ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ - ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ”ಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ. ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚವು ಜ್ಞಾನ, ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ವೇದೋಕ್ತ ಮಂತ್ರಸರಣಿ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರವೂ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಶಬ್ದದಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಶಾಂತಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಾವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಜ್ಞಾನಕವಚದ ವಿರುದ್ಧದ “ಜ್ಞಾನಕವಚ” - ಅದೇ ಸರಸ್ವತಿ ಕವಚ.

ಅಂಗ	**ಮಂತ್ರದ ದೇವತೆ**	**ಅರ್ಥ / ಪರಿಣಾಮ**
ಶಿರಸ್ಸು	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಜ್ಞಾನಪ್ರೇರಣೆ, ಆತ್ಮವಿಶುದ್ಧಿ
ಹಣೆ	ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಗ್ದೇವತಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಸ್ಪಷ್ಟತೆ
ಕಣ್ಣುಗಳು	ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಭಾಗವತ್ಯೈ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ದೃಷ್ಟಿಶುದ್ಧಿ, ಒಳನೋಟ
ಕಂಠ	ಓಂ ಐಂ ಹ್ರೀಂ ವಾಗ್ವಾದಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ವಾಣಿಶಕ್ತಿ, ಶ್ರುತಿಸ್ಪಷ್ಟತೆ
ಹೃದಯ	ಓಂ ಶ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರೇರಣೆ
ನಾಭಿ	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ವಿದ್ಯಾಸ್ವರೂಪಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಪಾಚಕಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿ
ಪಾದಗಳು	ಓಂ ಸರ್ವವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಭೂಮಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ, ಸ್ಥೈರ್ಯ
ಸರ್ವಾಂಗ	ಓಂ ವಾಗಧಿಷ್ಠಾತೃದೇವ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನ

ದಿಕ್ಕು	ಮಂತ್ರ	ಅರ್ಥ
ಪೂರ್ವ	ಓಂ ಸರ್ವಕಂಠವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ವಾಣಿಯ ಪ್ರಸಾದ – ಮಾತಿನ ಪವಿತ್ರತೆ
ಆಗ್ನೇಯ	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಜಿಹ್ವಾಗ್ರವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ತಾರ್ಕಿಕತೆ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿ
ದಕ್ಷಿಣ	ಓಂ ಐಂ ಶ್ರೀಂ ಹ್ರೀಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ಬುಧಜನನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ
ನೈಋತ್ಯ	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ ಸ್ವಾಹಾ	ಅಜ್ಞಾನನಾಶ ಮತ್ತು ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿ
ಪಶ್ಚಿಮ	ಓಂ ಕವಿಜಿಹ್ವಾಗ್ರವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಕಾವ್ಯಪ್ರೇರಣೆ, ವಾಕ್ಚಾತುರ್ಯ
ವಾಯವ್ಯ	ಓಂ ಸದಂಬಿಕಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಭಯನಾಶ, ಧೈರ್ಯ
ಉತ್ತರ	ಓಂ ಗದ್ಯಪದ್ಯವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಕಲಾಶಕ್ತಿ
ಈಶಾನ್ಯ	ಓಂ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಾಸಿನ್ಯೈ ಸ್ವಾಹಾ	ವೇದಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷದ್ವಿವೇಕ

ಅಧ್ಯಾಯ - 1

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ

ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮನೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ, ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ನಾವು ಒಳ ಸೆಳೆಯುವ **ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದೆ.** ಶೈವರು ಇದನ್ನೇ ಲಿಂಗ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. **ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ "ಚಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅಥವಾ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅಥವಾ "ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ" ಅದುವೇ ವಾಯು.** ವಚನಕಾರರು ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದು **"ಲಿಂಗವೇ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣವೇ ಲಿಂಗವಾಯಿತ್ತು. ಅಂಗ (ದೇಹ) ಲಿಂಗವಾಯಿತ್ತು. ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಸರ್ವಾಂಗ (ಸರ್ವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕ) ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸ್ವಾಯತ್ತವಾಯಿತ್ತು (ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾಯಿತ್ತು) ಕಾಣಾ".**

ಪ್ರಾಣಾದಿ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳೂ ಪ್ರಾಣ ರೂಪವಾಗಿವೆ. ಇವಕ್ಕೆ "ಪ್ರಾಣಮಯ' ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ತುಂಬಿರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶವೆಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವಿದೆ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸೂ ಸೇರಿದ. ಈ ಆರು ತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಮನೋಮಯ ಕೋಶದೊಳಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶವಿದೆ. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಕೂಡಿ ಈ ಕೋಶವು ಆರು ತತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂತರ್ಭಾವವಾಗಿವೆ. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ಬುದ್ಧಿಯ ಒಳಗಿನದು. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಆನಂದಾಂಶವು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು.

ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವೈದಿಕ ವಿವರಣೆ:-

ಪ್ರಾಣ	ಸ್ಥಳ / ಕಾರ್ಯ	ಅರ್ಥ
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯ / ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ	ಉಸಿರಾಟ, ಜೀವಸಂಚಾರ
ಅಪಾನ	ಗುದ / ಮೂತ್ರ–ಮಲ ನಿಷ್ಕ್ರಮನ	ತ್ಯಾಗ ಶಕ್ತಿ, ಶುದ್ಧಿ
ವ್ಯಾನ	ಸರ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ	ಶಕ್ತಿಯ ವಿತರಣಾ ಚಲನಶಕ್ತಿ
ಉದಾನ	ಕಂಠ / ತಲ ಪ್ರದೇಶ	ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ, ಉನ್ನತಿ, ಮರಣಕಾಲದ ಜೀವೋದ್ಗಮನ
ಸಮಾನ	ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ / ಜಠರ	ಅಹಾರದ ಪಚನ, ಸಮತೋಲನ, ತೇಜಶಕ್ತಿ

ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವೈದಿಕ ವಿವರಣೆ:-

ಉಪಪ್ರಾಣ	ಕಾರ್ಯ / ದೇಹ ಭಾಗ	ವಿವರಣೆ
ನಾಗ	ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸ / ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾಳಿ	ಉಬ್ಬು, ಹಿಕ್ಕು ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಂತ್ರಣೆ
ಕೂರ್ಮ	ನೇತ್ರ / ಕಣ್ಣಳ ಚಲನೆ	ಕಣ್ಣಿನ ತೆರೆಯುವಿಕೆ, ಕಪ್ಪುಪದ್ಮ ರಕ್ಷಣಾ
ಕೃಕರ	ಆಹಾರ ರುಚಿ / ನಾಸಿಕಾ	ಹಸಿವು, ದಾಹ, ತುಮ್ಮು ಶಕ್ತಿ
ದೇವದತ್ತ	ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ / ನಿದ್ರೆ	ಅಸ್ಫೂರ್ತಿ, ನಿದ್ರಾ, ಜಂಭ (ಅಗಲಿ)
ಧನಂಜಯ	ಸರ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ	ದೇಹದ ಬಲ, ಮರಣಾನಂತರವೂ ಉಳಿಯುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ

"ಪ್ರಾಣ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವ, ಚಲನೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಶಕ್ತಿ, ಕೃಪೆ, ಸ್ಮರಣೆ, ತೇಜಸ್ಸು- ಎಲ್ಲವೂ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದು ಹತ್ತು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ; ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅದು ದೇವರೂಪವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದು ಪರಮಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳ ಸತ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ದಶವಾಯು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗಮನಿಸಿ. ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಒಂದೊಂದು ವಾಯುವಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸತ್ಯ ಶೋಧನಾ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮೊದಲಿಗೆ ಗಮನಿಸುವ.

ಪ್ರಾಣ = प्राण = प्र अ ण = प र अ ण

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು.

(2). ಗಾಳಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

(3). ಗಾಳಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆಗೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ

(4). ಗಾಳಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಅಪಾನ = अपान = अ पा न = अ प अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

(2). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

(3). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ವ್ಯಾನ = व्यान = व या न = व य अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ

(2). ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಂಜಿ ಅವಿಭಜಿತ ಜೀವದ ಉಸಿರು

(3). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸೇರುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದದ್ದು

ಸಮಾನ = समान = स मा न = स म अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

(2). ಧ್ಯಾನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು

(3). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ = उदान = उ दा न = उ द अ न

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು

(2). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ

(3). ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ನೀಡುವ ಧ್ವನಿ

ನಾಗ = नाग = न अ ग

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆ/ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ

(2). ಅವಿಭಜಿತ ಜ್ವಾಲೆ/ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ

ಕೂರ್ಮ = कुर्म = क उ र म

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ದೇಹವು/ವಾಯು/ಆತ್ಮ ನೀರನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ

(2). ನೀರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿ

(3). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿ

ಕೃಕರ, = कृकर = क ऋ क र

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ದೇಹದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಗಾಳಿ

(2). ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನಂತರ ಚಲಿಸಲು ಗಾಳಿ

(3). ಸಂಪತ್ತಿನ ವೈಭವವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಗಾಳಿ

ದೇವದತ್ತ = देवदत्त = दे व द त त = द ए व द त त

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆ

(2). ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ

ಧನಂಜಯ = धनञ्जय = ध न ञ ज य

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:-

(1). ಗಂಜಿಯಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(2). ಗಂಜಿಯಿಂದ ಬಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು (ಶುಕ್ರ ಅಥವಾ ಅಮೃತ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು

ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೆ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಎಳೆಯುವ ಉಸಿರು ನೀರಿನ ಮನೆಯಾದ ಮಣಿಪೂರಕ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಾನ, ಮೂಲಾಧಾರ ವರೆಗೆ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ, ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ರಕ್ತ, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವಾಲೆಯಂತಾ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಅನ್ನಮಯ ಪ್ರಾಣಮಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಪಾನ ವಾಯು. ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ. ಅಪಾನ ವಾಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್) ಕುಡಿಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರು. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅವಶ್ಯ ಸಾರವಾಗಿದೆ. ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಪಾನ ವಾಯು ಆಗಿದೆ.

ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಂಜಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ

ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಇರುವ ಜೀವದ ಉಸಿರು ವ್ಯಾನ ಉಸಿರಾಗಿದೆ. ಇದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸೇರುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ವಾಯು ಆಗಿದೆ.

ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ವಾಯು ಸಮಾನ ವಾಯು ಆಗಿದೆ. ಸಮಾನವಾಯುವು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಬಂಧಿಸಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ ವಾಯುವು ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು. ಇದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು (ಜ್ವಾಲಾ ರೂಪದ ವಾಯು) ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ. ಉದಾನ ವಾಯುವು ಜೀವ ಉಸಿರು ರೀತಿಯ ಅನ್ಯ ಉಸಿರು ನೀಡುತ್ತಾ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಗ ವಾಯು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆ ರೂಪದ ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಾರ ಜ್ವಾಲೆರೂಪದ ಜೀವ ಉಸಿರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂರ್ಮ ವಾಯುವು ದೇಹವು/ ವಾಯು/ ಆತ್ಮ ನೀರನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ನೀರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಘರ್ಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೃಕರ ವಾಯುವು ದೇಹದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸುವ ಗಾಳಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಬಯಕೆ ಅಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೋರುವ ದೇಹವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಗಾಳಿಯೇ ಕೃಕರ ವಾಯು ಆಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರೆ ಅನೇಕ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಬಯಕೆಯ ಚಲನೆಗೆ ಕೃಕರ ವಾಯು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ನಂತರ ಚಲಿಸಲು ಈ ಗಾಳಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಪತ್ತಿನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಕೃಕರ ಗಾಳಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇವದತ್ತ ವಾಯುವು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ವಾಯುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಧನಂಜಯ ವಾಯುವು, ಗಂಜಿಯಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿಯಿಂದ ಬಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು (ಶುಕ್ರ ಅಥವಾ ಅಮೃತ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು

ಇಂತಹ ದಶ ವಾಯು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿವೆ. ಕೇವಲ ಐದು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎಂದಿವೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥಗಳು ದಶ ವಾಯುಗಳೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಾದ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ತುಲಾನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಃ ವೈ ಸತ್ಯಸ್ಯ ಸತ್ಯಮ್ - ಪ್ರಾಣ = ಜೀವಚೈತನ್ಯ, ಆತ್ಮಸಂಜೀವಿನಿ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯದ ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆ; ಅದು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ "ದೇವಶಕ್ತಿ". ನಿತ್ಯಾನಂದ ಬಯಸುವವನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಸಂಯಮವೇ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರಾಣ ಧಾರಣೆಯೇ ಧ್ಯಾನ; ಧ್ಯಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ.

ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ

ಪ್ರಾಣದ ಹೆಸರು	ಸ್ಥಾನ	ಕಾರ್ಯ	ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ / ತತ್ತ್ವ
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯ / ಮೂಗು / ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರದೇಶ	ಉಸಿರಾಟ, ಜೀವಸಂಚಾರ, ಮನೋಚೈತನ್ಯ	ಜೀವನದ ಪ್ರವೇಶ (ಆವರಣದಿಂದ ಒಳಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ)
ಅಪಾನ	ನಾಭಿ ಕೆಳಭಾಗ (ಗುದ, ಮೂತ್ರ, ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶ)	ವಿಸರ್ಜನೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹ	ಭೂತತ್ವದ ತತ್ವ – ಸ್ಥಿರತೆ
ಸಮಾನ	ನಾಭಿ / ಮಧ್ಯದೇಹ	ಆಹಾರಪಚನ, ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಶಕ್ತಿಸಮತೋಲನ	ಸಮತೋಲನ, ಶ್ರೇಣೀಕರಣ
ಉದಾನ	ಕಂಠ / ತಲಾ ಪ್ರದೇಶ	ಮಾತು, ಧ್ವನಿ, ಚಿಂತನೆ, ದೇಹತ್ಯಾಗ	ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ, ಉನ್ನತ ಚೈತನ್ಯ
ವ್ಯಾನ	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ	ನಾಡೀ ಸಂಚಾರ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ, ಚಲನ–ಸಮನ್ವಯ	ಚೈತನ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆ

ಪಂಚಪ್ರಾಣ – ಪಂಚತತ್ತ್ವ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿ

ಪ್ರಾಣ	ಸಂಬಂಧಿತ ತತ್ತ್ವ	ಸ್ಥಾನ / ಚಕ್ರ	ದೇವತೆ / ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಯ / ತತ್ತ್ವ	ಉಪನಿಷದೀಯ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ
ಅಪಾನ	**ಭೂಮಿತತ್ತ್ವ**	ಮೂಲಾಧಾರ	**ವಿಷ್ಣು / ಯಮ**	ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ	"ಅಪಾನೋ ವಿಷ್ಣುಃ" – ಸ್ಥಿತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿ
ಸಮಾನ	**ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ**	ಮಣಿಪೂರ (ನಾಭಿ)	**ಅಗ್ನಿದೇವ**	ಆಹಾರಪಚನ, ಶಕ್ತಿಸಮತೋಲನ	"ಸಮಾನೋ ಮಧ್ಯೇ ವಹ್ನಿರಿವ" – ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯ ಧ್ಯಾನ
ಪ್ರಾಣ	**ಆಪತತ್ತ್ವ (ಜಲ)**	ಹೃದಯ / ಅನಾಹತ	**ಇಂದ್ರ / ಸೂರ್ಯ**	ಉಸಿರಾಟ, ಜೀವಚಲನ, ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ	"ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ" – ಚಲನಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನ
ಉದಾನ	**ವಾಯುತತ್ತ್ವ**	ಕಂಠ / ವಿಶುದ್ಧ	**ಶಿವ / ಈಶ್ವರ**	ಧ್ವನಿ, ಮಾತು, ಚೈತನ್ಯೋನ್ನತಿ	"ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯಂ ಚ ಪಾಪಂ ಚ" – ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ ಧ್ಯಾನ
ವ್ಯಾನ	**ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ**	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ	**ಬ್ರಹ್ಮ / ವಿಶ್ವಾತ್ಮಾ**	ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆ, ಸಂವಹನ, ಚೈತನ್ಯಪ್ರಸರಣ	"ವ್ಯಾನೋ ಹೃಂತರಾತ್ಮನಂ ಬಲಂ ಚ ಧಾರಯತಿ" – ವ್ಯಾಪಕ ಆತ್ಮಭಾವ

ಪಂಚಚಕ್ರ–ಪಂಚತತ್ತ್ವ–ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಸಂಯೋಜಿತ ವಿವರ

ಚಕ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ಪ್ರಾಣ	ದೇವತೆ / ಶಕ್ತಿ	ಮಂತ್ರ	ಧ್ಯಾನ ಭಾವನೆ	ಉಪನಿಷದೀಯ ಅರ್ಥ
ಮೂಲಾಧಾರ	ಭೂಮಿ	**ಅಪಾನ**	ವಿಷ್ಣು/ ಆದಿಶಕ್ತಿ	लं	"ಸ್ಥಿರತೆ, ಧಾರಣೆ, ಆಧಾರ"	ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೂಲ; ಸ್ಥಿತಿಶಕ್ತಿ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಆಪ (ಜಲ)	ಪ್ರಾಣ– ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗ	ವರ್ುಣ / ಲಕ್ಷ್ಮೀ	वं	"ಚಲನೆ, ಶುದ್ಧ ಜಲಧಾರೆ"	ಜೀವಪೋಷಣೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿ	**ಸಮಾನ**	ಅಗ್ನಿದೇವ / ದುರ್ಗಾ	रं	"ಪಚನ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪರಿವರ್ತನೆ"	ಆಹಾರ–ಭಾವಪಚನ, ಶಕ್ತಿಸಮಾನತೆ
ಅನಾಹತ	ವಾಯು	**ಪ್ರಾಣ**	ಸೂರ್ಯ / ನಾರಾಯಣ	यं	"ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಾಣಚಲನ, ಅನುಭವ"	ಜೀವಚೈತನ್ಯದ ಮಧ್ಯಕೇಂದ್ರ
ವಿಶುದ್ಧ	ಆಕಾಶ	**ಉದಾನ**	ಶಿವ / ಶಕ್ತಿ	हं	"ನಾದ, ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ"	ಧ್ವನಿರೂಪ ದೇವಚೈತನ್ಯ
ಆಜ್ಞಾ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ)	ಮನಸ / ಮಾಯಾ– ಆತ್ಮ	**ವ್ಯಾನ (ವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ)**	ಈಶ್ವರ / ಶಂಕರ	ॐ	"ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಕಾಶ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ"	ಚೈತನ್ಯಸಂಯೋಜನೆ, ಧ್ಯಾನಪ್ರವೇಶ
ಸಹಸ್ರಾರ	ಶೂನ್ಯ / ಪಾರಬ್ರಹ್ಮ	**ಪರಪ್ರಾಣ (ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಣ)**	ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ	—	"ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯಾನುಭವ"	ವೇದೋಪನಿಷದೀಯ ಪರಮಸ್ಥಿತಿ

ಪಂಚ ತತ್ತ್ವದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

(1). ಭೂಮಿತತ್ತ್ವ → ಸ್ಥಿರತೆ, ಆಧಾರ, ಧಾರಣೆ, - ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಳ. - ಶರೀರದ ಭಾರಕೇಂದ್ರ → ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ. - ಧ್ಯಾನ: *"ಅಹಂ ಪೃಥಿವೀಸಂಸ್ಥೋ ವಿಷ್ಣುರಸ್ಮಿ"* — ನಾನು ಸ್ಥಿತಿಶಕ್ತಿ.

(2). ಆಪತತ್ತ್ವ → ಸಂಚಾರ, ಆವರಣ, ಜೀವನಪೋಷಣೆ - ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣದ ಕೇಂದ್ರ → ಹೃದಯದಲ್ಲಿ. - ಪ್ರಾಣವು ಆಪತತ್ತ್ವದಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. - ಧ್ಯಾನ: *"ಪ್ರಾಣೋಽಸ್ಮಿ ಆಪಸ್ವರೂಪೋಽಸ್ಮಿ"*

(3). ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ → ಪಚನ, ತೇಜಸ್ಸು, ಸಮನ್ವಯ - ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದ ಕೇಂದ್ರ → ನಾಭಿ. - ಇದು ಒಳಗಿನ "ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿ"ಯಂತೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. - ಧ್ಯಾನ: *"ಸಮಾನೋಽಗ್ನಿರಹಂ ಭಾಸ್ವರೋಽಸ್ಮಿ"*

(4). ವಾಯುತತ್ತ್ವ → ಚಲನ, ಧ್ವನಿ, ಸಂಚಾರಶಕ್ತಿ - ಉದಾನ ಪ್ರಾಣದ ಕೇಂದ್ರ → ಕಂಠ / ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರ. - ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಚೈತನ್ಯ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ; ಅದು ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ನಾದ. ಧ್ಯಾನ: *"ಉದಾನೋಽಹಂ ಶುದ್ಧವಾಯುಃ ಶಿವಶಕ್ತಿ"*

(5). ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ → ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಸಂಪರ್ಕ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ - ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯ → ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಧ್ಯಾನ: *"ವ್ಯಾನೋಽಹಂ ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪಃ ಸರ್ವಗತಃ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ!"*

ಪಂಚತತ್ತ್ವ–ಪ್ರಾಣಧ್ಯಾನ ಸಂಯೋಜಿತ ಕ್ರಮ

ಹಂತ	ಪ್ರಾಣ / ತತ್ತ್ವ	ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಳ	ಧ್ಯಾನ ಭಾವನೆ
1	**ಅಪಾನ – ಭೂಮಿ**	ಮೂಲಾಧಾರ	"ಸ್ಥಿರತೆಯೂ ಶುದ್ಧತೆಯೂ ನನ್ನ ಆಧಾರ"
2	**ಸಮಾನ – ಅಗ್ನಿ**	ನಾಭಿ	"ನನ್ನೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯೇ ಶಕ್ತಿ–ಸಮತೋಲನ"
3	**ಪ್ರಾಣ – ಆಪ (ಜಲ)**	ಹೃದಯ	"ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವರ ಪ್ರವಾಹ, ದಯೆಯ ಧಾರೆ"
4	**ಉದಾನ – ವಾಯು**	ಕಂಠ	"ನಾದವೇ ದೇವನ ಧ್ವನಿ, ನಾನು ಆ ನಾದದ ಸಾಕ್ಷಿ"
5	**ವ್ಯಾನ – ಆಕಾಶ**	ದೇಹಪೂರ್ಣ	"ನಾನು ವ್ಯಾಪಕ, ಶಾಂತ, ಸರ್ವಾತ್ಮ"

ಕೊನೆಯದಾಗಿ:- *"ನನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವೇ ಪಂಚದೇವತೆಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ನನ್ನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನ ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ನಾದ, ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಆಕಾಶವ್ಯಾಪ್ತಿ. ನಾನು ಈ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಸಂಯಮದಿಂದ ಶಾಂತ, ತೇಜಸ್ವಿ, ಚೈತನ್ಯಮಯನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇದೇ ವೇದೋಪನಿಷದ್ ಹೇಳುವ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರ್ಗ - ಅಕ್ಷಯಾನಂದ, ಅಜರಾಮೃತ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ." "ನನ್ನ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ, ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವತೆ. ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರವೂ ಒಂದು ಯಜ್ಞಕುಂಡ; ಉಸಿರೇ ಹವನ, ನಾದವೇ ವೇದಮಂತ್ರ. ನಾನು ಮೂಲದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ತನಕ ಏರಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣವು ದೇವನಾದ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದವೇ ಶಾಶ್ವತ."*

ಸಪ್ತ ಚಕ್ರ–ಪಂಚತತ್ತ್ವ–ಪಂಚಪ್ರಾಣ

ಚಕ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ಪ್ರಾಣ	ದೇವತೆ / ಶಕ್ತಿ	ಮಂತ್ರ	ಧ್ಯಾನ ಭಾವನೆ	ಉಪನಿಷದೀಯ ಅರ್ಥ
ಮೂಲಾಧಾರ	ಭೂಮಿ	**ಅಪಾನ**	ವಿಷ್ಣು / ಆದಿಶಕ್ತಿ	लं **(Laṁ)**	"ಸ್ಥಿರತೆ, ಧಾರಣೆ, ಆಧಾರ"	ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೂಲ; ಸ್ಥಿತಿಶಕ್ತಿ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಆಪ (ಜಲ)	ಪ್ರಾಣ– ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗ	ವರುಣ / ಲಕ್ಷ್ಮೀ	वं **(Vaṁ)**	"ಚಲನೆ, ಶುದ್ಧ ಜಲಧಾರೆ"	ಜೀವಪೋಷಣೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿ	**ಸಮಾನ**	ಅಗ್ನಿದೇವ / ದುರ್ಗಾ	रं **(Raṁ)**	"ಪಚನ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪರಿವರ್ತನೆ"	ಆಹಾರ–ಭಾವಪಚನ, ಶಕ್ತಿಸಮಾನತೆ
ಅನಾಹತ	ವಾಯು	**ಪ್ರಾಣ**	ಸೂರ್ಯ / ನಾರಾಯಣ	यं **(Yaṁ)**	"ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಾಣಚಲನ, ಅನುಭವ"	ಜೀವಚೈತನ್ಯದ ಮಧ್ಯಕೇಂದ್ರ
ವಿಶುದ್ಧ	ಆಕಾಶ	**ಉದಾನ**	ಶಿವ / ಶಕ್ತಿ	हं **(Haṁ)**	"ನಾದ, ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿ, ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ"	ಧ್ವನಿರೂಪ ದೇವಚೈತನ್ಯ

ಚಕ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ಪ್ರಾಣ	ದೇವತೆ / ಶಕ್ತಿ	ಮಂತ್ರ	ಧ್ಯಾನ ಭಾವನೆ	ಉಪನಿಷದೀಯ ಅರ್ಥ
ಆಜ್ಞಾ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ)	ಮನಸ / ಮಾಯಾ–ಆತ್ಮ	**ವ್ಯಾನ (ವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ)**	ಈಶ್ವರ / ಶಂಕರ	ॐ **(Om)**	"ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಕಾಶ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ"	ಚೈತನ್ಯಸಂಯೋಜನೆ, ಧ್ಯಾನಪ್ರವೇಶ
ಸಹಸ್ರಾರ	ಶೂನ್ಯ / ಪಾರಬ್ರಹ್ಮ	**ಪರಪ್ರಾಣ (ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಣ)**	ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ	ಮೌನ	"ಬ್ರಹ್ಮೈಕ್ಯಾನುಭವ"	ವೇದೋಪನಿಷದೀಯ ಪರಮಸ್ಥಿತಿ

ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಮ ಸಂಕ್ಷೇಪ

1 **ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ:** ಲಂ → ವಂ → ರಂ → ಯಂ → ಹಂ → ಓಂ → ಮೌನ.
2 **ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನಾದಭಾವನೆ ಸೇರಿಸಿ:** ಉಸಿರೆಳೆತ → ಪೂರಣ → ಮೌನ → ಹೊರಬಿಡು.
3 **ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರದ ನಾದವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವಿಸು.**
4 **ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ — ಪ್ರಾಣ, ಚಲನೆ, ನಾದ, ಜ್ಞಾನ — ಎಲ್ಲವು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ.**

ಪಂಚಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು –

- **ವಾಗಿಂದ್ರಿಯ** : ಇದು, ನಾಲಿಗೆ ತಾಲುಮೂಲ, ತುಟಿಗಳು ನಾಸಿಕ ಕಂಠ, ಹೃದಯ, ಎಂಬ ಎಂಟು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ.
- **ಪಾಣೀಂದ್ರಿಯ** : ಬಿಡುವುದು, ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಂಗೈಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುತ್ತೆ.
- **ಪಾದೇಂದ್ರಿಯ :** ಗಮನಾಗಮನ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದೆ. ಶಿಶ್ನ: ಶುಕ್ಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ. ಗುದ : ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ.
- **ಪಾಯೇಂದ್ರಿಯ** (ಗುದದ್ವಾರ) – ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ – ದೇಹದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು. ದೇಹಶುದ್ಧಿ – ಅಂತರಾಂಗ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಯುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ – ಸರಿಯಾದ ವಿಸರ್ಜನೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- **ಉಪಸ್ಥೇಂದ್ರಿಯ** (ಪ್ರಜನಾಂಗ) – ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ. ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ – ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ – ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ (ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಶಕ್ತಿಪ್ರದಾನ).

ಪಂಚ ಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು –

- ಪ್ರಾಣ : ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ.
- ಅಪಾನ ; ಗುದೆಯಲ್ಲಿದೆ, ನಿಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ.
- ವ್ಯಾನ: ಶರೀರಾದ್ಯಂತವಿದೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಬಲಕಾರಕ.

- ಉದಾನ : ಕಂಠದಲ್ಲಿದೆ ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನೂ ಉಪಸಂಹರಿಸಿಕೊಂಡು ತನಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಗೋಳಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ, ಉತ್ಕ್ರಮಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಲೋಕಾಂತರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾನ : ನಾಭಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟು-ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇತರ ವಾಯುಗಳು –

- ನಾಗ : ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೂರ್ಮ: ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಆಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೃಕರ: ಸೀನುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೇವದತ್ತ: ಆಕಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ಧನಂಜಯ : ಶರೀರವನ್ನು ಪೋಷಣೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ 5 ಇತರ ವಾಯುಗಳು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತರ್ಭೂತವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತು ಆ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ಭೂತಗಳು ಇವಕ್ಕೂ ಆಗಿವೆ

ಅಂತಃಕರಣ ಪಂಚಕ ವಿವರವನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ

1) ಮನಸ್ಸು...... ಕಂಠಾಂತದಲ್ಲಿದೆ, ಸಂಕಲ್ಪ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಚಂದ್ರ.
2) ಬುದ್ಧಿ... ಮುಖದಲ್ಲಿದೆ. ನಿಶ್ಚಯ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಬ್ರಹ್ಮ
3) ಆಹಂಕಾರ - ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಅಭಿಮಾನ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಗೌರೀರಮಣ
4) ಅಂತಃಕರಣ-- ಹೃದಯದಲ್ಲಿದೆ, ಸ್ಫುರಣ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ವಿಷ್ಣು.
5) ಚಿತ್ತ--ನಾಭಿಯಲ್ಲಿದೆ, ಸ್ಮರಣ ಕ್ರಿಯಾಕಾರಕ, ಅಧಿದೈವತೆ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಜೀವ.

ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಾಮ

- ಶ್ರೋತ್ರ – ಶ್ರವಣ ಇಂದ್ರಿಯ (ಕಿವಿ).
- ಚಕ್ಷುಸ್ – ದೃಷ್ಟಿ ಇಂದ್ರಿಯ (ಕಣ್ಣು).
- ಘ್ರಾಣ – ವಾಸನೆ ಅರಿಯುವ ಇಂದ್ರಿಯ (ಮೂಗು).
- ರಸನಾ – ರುಚಿ ಅರಿಯುವ ಇಂದ್ರಿಯ (ನಾಲಿಗೆ).
- ತ್ವಕ್ – ಸ್ಪರ್ಶ ಅರಿಯುವ ಇಂದ್ರಿಯ (ಚರ್ಮ).

ಪಂಚಭೂತಗಳ ಪಟ್ಟಿ

- ಪೃಥ್ವೀ (ಭೂಮಿ) – ಸ್ಥಿರತೆ, ಘನತ್ವ, ವಾಸನೆ.
- ಆಪಃ (ಜಲ) – ದ್ರವತ್ವ, ಲಾಲಿತ್ಯ, ರುಚಿ.
- ತೇಜಸ್ (ಅಗ್ನಿ) – ಶಾಖ, ಪ್ರಕಾಶ, ರೂಪ.
- ವಾಯು (ಗಾಳಿ) – ಚಲನೆ, ಸ್ಪರ್ಶ.
- ಆಕಾಶ (ಆಕಾಶ/ವ್ಯೋಮ) – ಶಬ್ದ, ಸ್ಥಳ.

ಪಂಚ ತತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರ

- ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ – ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ತ್ವ
- ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ – ಆಪ ತತ್ತ್ವ
- ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ – ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ
- ಆನಾಹತ ಚಕ್ರ – ವಾಯು ತತ್ತ್ವ
- ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ – ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ

ಪಂಚ ತತ್ತ್ವಗಳ ಪಟ್ಟಿ

1. ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ತ್ವ – ಭೂಮಿ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಘನತ್ವ.
   - ಗುಣ: ಗಂಧ (ವಾಸನೆ)
   - ಇಂದ್ರಿಯ: ಘ್ರಾಣ (ಮೂಗು)
2. ಆಪ ತತ್ತ್ವ – ಜಲ, ದ್ರವತ್ವ, ಲಾಲಿತ್ಯ.
   - ಗುಣ: ರುಚಿ
   - ಇಂದ್ರಿಯ: ರಸನಾ (ನಾಲಿಗೆ)
3. ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ – ತೇಜಸ್, ಶಾಖ, ರೂಪ, ಪರಿವರ್ತನೆ.
   - ಗುಣ: ರೂಪ (ದೃಶ್ಯ)
   - ಇಂದ್ರಿಯ: ಚಕ್ಷುಸ್ (ಕಣ್ಣು)
4. ವಾಯು ತತ್ತ್ವ – ಚಲನೆ, ವಿಕಾಸ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ.
   - ಗುಣ: ಸ್ಪರ್ಶ
   - ಇಂದ್ರಿಯ: ತ್ವಕ್ (ಚರ್ಮ)
5. ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ – ಸ್ಥಳ, ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಶಬ್ದ.
   - ಗುಣ: ಶಬ್ದ
   - ಇಂದ್ರಿಯ: ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ)

ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಾಯು

"ವಾಯು" (ಗಾಳಿ) = वायु = ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು/ಊದಲು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗ್ಗೆ ಎಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಊದುವುದು ಅಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಊದಿದಾಗಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಊದುವುದೇ ಗಾಳಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥ.

ಸ್ವಾಮಿ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಯತಿಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿವರವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, "ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾಮು[1], ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಆತ್ಮ ಜನನ, ಇದೇ ದೇಹವಾಯಿತು, ಆತ್ಮನಿಂದ ಆಕಾಶ ಹುಟ್ಟಿತು, ಆಕಾಶದಿಂದ ವಾಯು ಜನಿಸಿತು, ವಾಯುವಿನಿಂದ

[1] ಪರ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ

ಅಗ್ನಿ ಜನಿಸಿತು, ಇಂತಿವೆಲ್ಲವೂ ಶಿವನ (ಧ್ಯಾನ) ಮುಖದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿತ್ತೆಂದರಿವುದು. ಇಂತು ಹುಟ್ಟಿದ ಪಂಚ ಭೂತಂಗಳೇ ಪಂಚವಿಂಶತಿ ತತ್ವಯುಕ್ತವಾಗಿ ದೇಹವಾಯಿತ್ತು. ಅದು ಹೇಗೆಂದಡೆ:- ಆಕಾಶದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಂಗಳು ಪುಟ್ಟದವಯ್ಯ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪಂಚಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳಾದವಯ್ಯ, ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಪುಟ್ಟದವಯ್ಯ. ಅಪ್ಪುವಿನಿಂದ (ನೀರಿನಿಂದ) ಶಬ್ದಾದಿ ಪಂಚ ವಿಷಯಾಂಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವಯ್ಯ. ಪೃಥ್ವೀಯಿಂದ ವಾಗಾದಿ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಪುಟ್ಟದವಯ್ಯ. ಇಂತೀ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ತತ್ವ ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಶರೀರ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಿಸಿತ್ತಯ್ಯಾ, ಅದು ಎಂತೆಡೆ:-

ಆಕಾಶ ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ಜ್ಞಾನ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಕಾಶ ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ಮನಸ್ಸು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಕಾಶ ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ಅಹಂಕಾರ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಕಾಶ ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ಚಿತ್ತ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಇಂತಿವು ಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯಾ

ವಾಯು ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ವಾಯುವ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಜನನ. ವಾಯು ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಜನನ, ಇಂತಿವು ವಾಯು ಪಂಚಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ.

ಅಗ್ನಿ ಅಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಅಗ್ನಿ ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯದ (ಸ್ಪರ್ಷ) ಉತ್ಪತಿಯಯ್ಯ, ಅಗ್ನಿ ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ನೇತ್ರೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ, ಅಗ್ನಿ ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಅಗ್ನಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಲು ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ., ಇಂತಿವು ಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ.

ಅಪ್ಪು ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ಶಬ್ದ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಪ್ಪು ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ಸ್ಪರ್ಶನ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಪ್ಪು ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ರೂಪು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅಪ್ಪು ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ರಸ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಪು ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಲು ಗಂಧ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಇವು ಪಂಚ ವಿಷಯಂಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ.

ಪೃಥ್ವಿ ಆಕಾಶವ ಬೆರಸಲು ವಾಗೀಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ವಾಯುವ ಬೆರಸಲು ಪಾಣೀಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ಅಗ್ನಿಯ ಬೆರಸಲು ಪಾದೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪುವ ಬೆರಸಲು ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದ ಜನನ. ಪೃಥ್ವಿ ಪೃಥ್ವಿಯ ಬೆರಸಲು ಪಾಯ್ವಿಂದ್ರಿಯದ ಜನನ, ಇಂತಿವು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಕೂಡಿ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ತತ್ವಂಗಳುತ್ಪತ್ತಿಯಯ್ಯ.

ಈ ತತ್ವಂಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೆಯೂ ಆಶ್ರಯವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮನು ಒಬ್ಬನು. ಇಂತು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ತತ್ವಂಗಳ ಬೇಧವೆಂದು ಅರಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಯ್ಯಾ.

ಆಕಾಶದೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಜ್ಞಾನ, ಆಕಾಶದೊಳಗಣ ವಾಯು ಮನಸ್ಸು, ಆಕಾಶದೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ಅಹಂಕಾರ, ಆಶಾಶದೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಬುಧ್ಧಿ, ಆಕಾಶದೊಳೆಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಚಿತ್ತ, ಇವು ಆಕಾಶದ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ವಾಯು ಉದಾನವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಸಮಾನವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ವ್ಯಾನ ವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಆಪಾನವಾಯು, ವಾಯುವಿನೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಇವು ವಾಯುವಿನ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ.

ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ನೇತ್ರೇಂದ್ರಿಯ, ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯ, ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ವಾಯು ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯ ಆಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯ ಅಗ್ನಿಯೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ ಇವು ಅಗ್ನಿಯ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ

ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ರಸ, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ಶಬ್ದ ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ವಾಯು ಸ್ಪರ್ಶನ, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ರೂಪು, ಅಪ್ಪುವಿನೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಗಂಧ, ಇವು ಅಪ್ಪುವಿನ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ.

ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಪೃಥ್ವಿ ಪಾಯ್ವಿಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಆಕಾಶ ವಾಗಿಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ವಾಯು ಪಾಣೀಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಅಗ್ನಿ ಪಾದೇಂದ್ರಿಯ, ಪೃಥ್ವಿಯೊಳಗಣ ಅಪ್ಪು ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯ, ಇವು ಪೃಥ್ವಿಯ ಪಂಚೀ ಕೃತಿಯಯ್ಯ.

ಪಂಚ ಮಹಾ ಭೂತಂಗಳು ಪಂಚಪಂಚೀಕೃತಿಯನೆಯ್ದಿ ಪಂಚವಿಂಶತಿ ಅಂಗ ರೂಪಾದ ಕಾಯದ ಕೀಲನು ಸ್ವಾನುಭಾವದ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಅರಿದು ಈ ದೇಹದ ಸ್ವರೂಪು ತಾನಲ್ಲವೆಂದು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪು ಘರಂಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗ ಕಳೆಯೊಳಗೆ ಅಂಗ ಕಳೆಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅಂಗ (ಆತ್ಮ) ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ಸಂಬಂಧ/ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವಿದಯ್ಯಾ. ಮಹಾ ಲಿಂಗ ಗುರು ಶಿವ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.

ದಶ ವಾಯುಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಇರುವವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಾಖ ನೀಡುವುದು ಯಾರು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಇಂತಹ ಶಾಖ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹತ್ತು ದಶವಾಯುಗಳನ್ನು ರುದ್ರ ಎಂಬ ನಾಮದಿಂದ ಅನಾದಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಸಂಬೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣಗಳು ಯಾವುದು ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾವೋ ಅವು ರುದ್ರ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೂರಾರು ಅಂತಹ ಕಿರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶಬ್ದ ಕೋಶ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು, ಕೂಗುವುದು, ಘರ್ಜಿಸುವುದು, ಭಯಾನಕ, ಭಯಂಕರ, ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಿರುವ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದಶವಾಯುಗಳು ವಿವಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ವಾಯುವು ಅನೇಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರುದ್ರ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 11 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 10 ದಶವಾಯುಗಳು, 1 ಆತ್ಮ. "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ -ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ಹಾಗೂ ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು - ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ - ಇವೆ. ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಈ ವಾಯು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ಶೀಘ್ರಗಾಮಿಯಾದಂತಹ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ವಾಯು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ವಾಣಿಯ ನಾಲ್ಕು ರೂಪಗಳು - ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಪರಾ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಯಂತಿ, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ವೈಖರೀ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವಾಗ ವಾಣಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ವಾಯುವು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವೂ, ಪೂರಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ತನಕ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಭೋಜನ, ಪಾನ, ಪಚನ, ಗ್ರಹಣ, ವಿಸರ್ಜನ ಇತ್ಯಾದಿ ಊಟದ ಆರಂಭದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪರ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಈ ವಾಯುವೇ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹ: ಈ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ವಾಯು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಾವಜ್ಜೀವಪರ್ಯಂತ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳೋಣ.[2]

ಗಾಳಿಯ ಏಳು ಚಲನೆಗಳು

ವಾಮನ್ ಶಿವರಾಮ್ ಆಪ್ಟೇ ರವರ ಪದಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಗಾಳಿಯ ಏಳು ಚಲನೆಗಳಿವೆ:- आवहः (ತರುವ) प्रवह (ಹೊಳೆ, ತೊರೆ, ನದಿ) श्वेव (ಸಾಮೀಪ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುವ ಗಾಳಿ) संवहश्चोद्वहस्तथा । (ಮಾರ್ಗದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ) विवहाख्यः (ಒಬ್ಬ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವವನನ್ನ ಒಯ್ಯುವ) परिवहः (ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಪ್ರವಾಹ) परावह इति क्रमात् (ಹೊರಟುಹೋಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ)॥

ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟವಸು - ಆಪ, (ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ/ ನೀರು) ದೃವ, (ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ) ಸೋಮ, (ಅಮೃತ) ಧರ್ಮ, (ನಡವಳಿಕೆ) ಅನಿಲ, (ವಾಯು) ಅನಾಲ, (ಅಗ್ನಿ) ಪ್ರತ್ಯೈಸ, (ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವುದು) ಪ್ರಭಾಸ (ಉಜ್ವಲ ಪ್ರಕಾಶದ) - ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತೆ, ಎಂಟು ವಸುಗಳು, ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು. 11 ರುದ್ರ (ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಆತ್ಮ) – ದಶ ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾದ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಲೇಸು.

ದೇಹವೆ ದೇವಾಲಯ, ಪ್ರಾಣವೇ ದೀಪ, ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಜಪವೇ ಪೂಜೆ

ಜಗನಾಥದಾಸರು ರಚಿಸಿದ ಶ್ರೀಮದ್ಧರಿಕಥಾಮೃತಸಾರ

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೂ ನಾಲ್ಕು ನಾಡಿಗಳು, ಅಂತು ಐದು.

1. ಸುಷುಮ್ನಾ - ಮಧ್ಯಗತ ನಾಡೀ
2. ಪ್ರಕಾಶಿನೀ _ ಪೂರ್ವಗತ ನಾಡೀ
3. ವೈದ್ಯುತಾ - ದಕ್ಷಿಣಗತ ನಾಡೀ
4. ವಜ್ರಿಕಾ - ಪಶ್ಚಿಮಗತ ನಾಡೀ
5. ಆರ್ಯಾ — ಉತ್ತರಗತ ನಾಡೀ

ಇಡಾ-ಎಡದ ಮೂಗು ...... ಪಿಂಗಳಾ_ ಬಲದ ಮೂಗು
ಸುಷುಮ್ನಾ-ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ .... ಗಾಂಧಾರಿ-ಎಡದ ಕಣ್ಣುಗಳು
ಹಸ್ತಿ ಜಿಹ್ವಾ ಬಲದ ಕಣ್ಣು .... ಪೂಷಾ - ಬಲದ ಕಿವಿ
ಯಶಸ್ವಿನೀ-ಎಡದ ಕವಿ .... ಅಲಂಬುಸಾ-ಮುಖದ್ವಾರ
ಕುಹು-ಲಿಂಗ, ಶಿಶ್ನ .... ಶಂಖಿನೀ- ಗುದಸ್ಥಾನ

ಇವುಗಳು ದಶದ್ವಾರಗಳ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಇರತಕ್ಕ ನಾಡಿಗಳು. ಅಲ್ಲಿ ಆ ಏಕಾದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ, ರವಿ ಶಶಿ ಸಿಂಧು ನಾಸತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ವರುಣ, ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು, ಮೊದಲಾದವರು, ಇವರು ಯಾವತ್ತೂ ಮಂದಿ ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿಗಳು. ನೆಲೆಗೊಂಡಿ-ಹರು ಸತತ-ನಿರಂತರ ಆವಾಸರಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂತ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

---

[2] ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಗಳ ಮಾತು

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ದೇವರು ದೈತ್ಯರನ್ನ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸೋದಿಲ್ಲ ಎಂತ ಹೇಳತ್ತಾರೆ. ನಾಡಿ–ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ, ದಾಸರು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಹೂಡದೆ, ಅವುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಹರಿ ಸ್ಮರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು: "ಈ ದೇಹವೆ ದೇವಾಲಯ, ಪ್ರಾಣವೇ ದೀಪ, ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ಜಪವೇ ಪೂಜೆ" ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಚಕ್ರ–ನಾಡಿಗಳ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮ ಸೇವೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. "ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ನಿನ್ನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ, ನಾಡಿ ಶೋಧನೆಗಿಂತ ನಿನ್ನ ಪಾದಭಜನೆ ಮೇಲು." ಇಲ್ಲಿ ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು ಯೋಗದ ನಾಡಿ ಶೋಧನೆಯ ಬದಲು ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ತಾವರೆಗಿಡದನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ

ಯಡತೊರೆ ಸುಬ್ರಾಯಶರ್ಮ ರವರು ಬರೆದಿರುವ ಶ್ರೀಮದ್ರಾಮಾಯಣದ ಅಂತರಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ "ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖೆಯು ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಅಥವಾ ಇಡಾ ಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖೆಯು ಪಿಂಗಳಾ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ತಾವರೆಗಿಡದನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಶಕ್ತಿರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವುವು. ಈ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾವರೆದಂಟಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ನಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಹುರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ತಾವರೆ ದಂಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ತಾವರೆ ಪುಷ್ಪದ ಕುಸುಮಗಳು ಅಂತಃಕರಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂತಃ-ಕರಣ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಕುಸುಮಗಳು ಎಲ್ಲಿರುವುವೋ ಅಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರತಿಫಲಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾವರೇ ಗಿಡದಲ್ಲಿ, ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಬೇರುಗಳು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಟಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ನಾಳವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಬೇರಿಗೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿರುವ ನಾಳಕ್ಕೂ ಅಧಿಷ್ಠಾನವೆಂದರೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾದಿ-ಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ನಾಳವು ಗೆಡ್ಡೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಗೂ ಲಿಂಗಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ,

ಉರ್ಧ್ವಮ್ ಮೇಡ್ರಾದದೋನಾಭೇಃ ಕಂದಯೋಸ್ತಿ ಖಗಾಣ್ಡವತ್

ತತ್ರ ನಾಡ್ಯಸ್ಸಮುತ್ಪನ್ನಾ ಸ್ಸಹಸ್ರಾಣಿ ದ್ವಿಸಪ್ತತಿ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇಢ್ರ ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ನಾಭಿಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತಿರುವ ಕಂದವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂದವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಹಸ್ರ ನಾಡಿಗಳೂ ಸಮುತ್ಪನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಂಬದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾದ ನಾಡಿಗಳು ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ತಾವರೆ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಧರ್ಮ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಷ್ಪಕ್ಕೆ ಅದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ವಿಷ್ಣು ದೇವತೆಯ ಪತ್ನಿಗೆ ಪದ್ಮಾ ಎಂದೇ ಹೆಸರು. ವಿಷ್ಣುವಿನ ನಾಭಿಕಮಲದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಹುಟ್ಟಿದನೆಂಬುದು ಪುರಾಣ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮ ಅರಳಿದ ತಾವರೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿರುವರು. ಯಾವ ದೇವತೆಗೇ

ಆಗಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಮಲದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ಮಹಾಕಾಳಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕಾಳರಾತ್ರಿಯಂತೆ ಈ ದೇವತೆ ಅಚ್ಚ ಕಪ್ಪುವರ್ಣದವಳು. ಪುಷ್ಪಮಾಲೆಯ ಬದಲು ಮಾನವ ರುಂಡಗಳ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವಳು. ಈಕೆಗೂ ಎಡಗೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಕಮಲ ಪುಷ್ಪ ಇದೆ. ಕೆಸರಿನಿಂದ ಕಮಲ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ, ಅಶುಭವಾದ ಲಯದಿಂದ ಶುಭ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಮಲವನ್ನು ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪದ್ಮಸಂಭವ ಕಮಲದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದವಳು, ಪದ್ಮಸ್ಥಿತ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವಳು, ಪದ್ಮವರ್ಣ ಕಮಲದ ವರ್ಣದವಳು, ಪದ್ಮಾಕ್ಷಿ ಕಮಲದ ಕಣ್ಣಿನವಳು.

ವಾಯುದೇವ ಹನುಮ ದೇವರ ವೇದ ವರ್ಣನೆ

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಚ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಭೂತಃ.... ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎರಡು ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ. ವಾಯುದೇವ ಉಸಿರಿನ ದೇವತೆಯಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಚೇಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವನು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣಧಾರನು.

ಜ್ಞಾನೇ ವಿರಾಗೇ ಹರಿಭಕ್ತಿಭಾವೇ ಧೃತಿಸ್ಥಿತಿಪ್ರಾಣಬಲೇಷು ಯೋಗೇ । ಬುದ್ಧೌ ಚ ನಾನ್ಯೋ ಹನುಮತ್ಸಮಾನಃ
ಪುಮಾನ್ ಕದಾಚಿತ್ ಕ್ವ ಚ ಕಶ್ಚ ನೈವ ॥

(ಮ.ಭಾರತ.ತಾತ್ಪರ್ಯ.ನಿ. 2-155)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ದೇವನಾದ ಹನುಮಂತನ ಭಗವದ್ ಜ್ಞಾನ, ವಿರಕ್ತಿ, ಭಗವದ್ ಭಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ, ನ್ಯಾಯನಿಷ್ಠ ಪ್ರೇರಕತ್ವ, ಬಲ, ಯುಕ್ತಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭಗವದಿತರ ವಿಷಯಕ ಬುದ್ಧಿ -ಎಂಬ ಒಂಬತ್ತು ಗುಣಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ಹೇಳುತ್ತಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಂದೊಂದು ಗುಣದಲ್ಲೂ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಸರಿದೂಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಭಗವದ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪಲು ನೀಡುವ" - ಜ್ಞಾನ- ಭಕ್ತಿ- ಅಂತಹ ವಿಷಯದ ಬುದ್ಧಿ, ವಾಯುದೇವನಿಗೆ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವುದು.

ಆಧಾರಃ ಸರ್ವವೇದಾನಾಂ ವೇದಾಣೀ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೇ ।

- ಶಬ್ದತತ್ವ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲವೇದಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ವಾಯು. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಸರ್ವವೇದಗಳಿಗೂ ಆಧಾರನಾಗಿರುವುದರಿಂದ "ವೇದಾಣೀ' ಎನಿಸುವನೆಂದು "ಶಬ್ದತತ್ವ' ತಿಳಿಸಿದೆ.

"ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ ತ್ವಮೇವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ" ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಯಜುರ್ವೇದದ ಶಾಂತಿಪಾಠದಲ್ಲಿ "ನಿನ್ನನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರವಚನ ನಡೆಸುವೆನೆಂದು ವಾಯುದೇವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಗ್ನಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

ಅಗ್ನಿ (ಬೆಂಕಿ) = अग्नि, ಅಗ್ನಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ **"ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಜ್ವಾಲೆ"** ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಋಗ್ವೇದವು ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಚಿನ್ನ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಿತ್ತರಸ, ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ರಸ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ. ಇವು ಶಬ್ದ ಕೋಶದ ಅರ್ಥಗಳು. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ 3 ಅಂಕಿಯ ಸಂಕೇತ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಕೋಶ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು ಶಿವನ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬೆಂಕಿಯ ಕಣ್ಣು ಎಂದು ಪುರಾಣ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿರುವುದು.

ಅಗ್ನಿ ಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ (1) ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ:- ತಂದೆಯು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ಹರಡುವ, ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇಂದು ಜೀನ್ಸ್ ಎಂದು ಏನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೋ ಆ ಬೆಂಕಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಾಗಿ ಇರುವುದು) (2) ಆಹವಾನಿಯ:- ಅರ್ಪಣೆಯಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಬೆಂಕಿ, ಇದನ್ನು ವೇದದ ಬೆಂಕಿ ಎಂತಲೂ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಈ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (ಇದು ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ/ ಅಗ್ನಿ/ ಚೇತನ) (3) ದಕ್ಷಿಣ:- ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಅಂದರೆ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗು, ದಕ್ಷಿಣ ವಾಯು ಅಂದರೆ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಸುವುದು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ, ದಕ್ಷಿಣ ಬೆಂಕಿ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ವಾಸ್ತು ಪ್ರಕಾರ ಮನುಜನ ಮೂಲಾಧಾರ ಭಾಗವು ದಕ್ಷಿಣ ನೈರುತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತ್ರೀ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಜ್ಞ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

"ಯಜ್ಞ" = यज्ञ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ **"ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು"**. ಯಜ್ಞದ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ ತಮ್ಮ ವೇದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಸಾಯಣ್ಣನವರ ಅನುವಾದವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಜ್ಞದ ಉಲ್ಲೇಖದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕಾರವು ಕೇವಲ ಹುಳಿ ಬರುವಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆಚರಣೆ, ಸಹಜವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೈವತ್ವದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಯೋಜನೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ದೋಷರಹಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯ ಕಾಯ್ದಿರಿಸದ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವೇದ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾನವ ಕ್ರಿಯೆ, "ಶ್ರೇಷ್ಠತಮ ಕರ್ಮ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಭಾಷಾಂತರಕಾರರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂವಹನ ಕಲೆಯನ್ನು ನಾನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ವೇದಗಳಂತಹ ಭಾರತೀಯ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಲು ಮತ್ತು ವಿವರಿಸಲು ಆದರ್ಶ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಅದರ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು, ಒಂದು ಮೂಲ, ಅಥವಾ ಪದದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪದದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುನರ್ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ, ಎಂದು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು, ಅದು ನಿಖರವಾಗಿ ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ, ಪತಂಜಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ರವರ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು".

ಪ್ರತಿದಿನ ಇಂತಹ ಐದು ಯಜ್ಞ ರೂಪದ ಭಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳು; ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು:- ಭೂತಯಜ್ಞ (ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು) ಮನುಷ್ಯಯಜ್ಞ, (ಮನುಜರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಉಪಾಸನೆ) ಪಿತೃಯಜ್ಞ, (ಪೂರ್ವಜರು ನಮಗೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಅಗ್ನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಜಾಗ್ರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು) ದೇವಯಜ್ಞ, (ಕುಂಡಲಿನಿ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಂದು ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದುವುದು) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞ, (ನಿರಂತರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಂಗಮದಿಂದ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಪವಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳ

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು) ಇವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಐದು 'ಮಹಾನ್ ಅರ್ಪಣೆಗಳು' ಮನುಜನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಯಜ್ಞ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 2
ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವೇದೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಮಂತ್ರ.

ವೇದಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಶಬ್ದಗಳ ಸಮೂಹವೆಂದು ನೋಡಿದರೆ ಅವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಠ್ಯಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಋಷಿದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಶಬ್ದವಲ್ಲ — ಅದು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನ. ವೇದಗಳ ನಿಜವಾದ ರಹಸ್ಯವು ದೇವತೆಗಳ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಯಾಗಗಳ ವಿಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣವು ಹೇಗೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಬೋಧನೆಯೇ "ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ".

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣವೇ ಆದಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣವೇ ಚಂದ್ರ, ಪ್ರಾಣವೇ ವಾತ, ಪ್ರಾಣವೇ ಕಾಲ, ಪ್ರಾಣವೇ ಪುರುಷ ಎಂದು ಮಂತ್ರಗಳು ಪುನಃಪುನಃ ಘೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ — ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ–ಕಾಲಚಕ್ರ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನೇ ವೇದೀಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು.

ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಮೊದಲ ಮಹಾಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಪಿಂಡ–ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಐಕ್ಯ. ಅಥರ್ವವೇದದ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ದ್ಯೌಃ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಋತು, ಸಂವತ್ಸರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೂಪಕವಲ್ಲ; ಇದು ಅನುಭವಾಧಾರಿತ ವಿಜ್ಞಾನ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ ಋಷಿಗಳು, ಅದೇ ಲಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡರು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಅಲ್ಲ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ — ಅದು ಜೀವನದ ಏಕ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಎರಡನೆಯ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಮಂತ್ರ = ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಸೂತ್ರ. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಛಂದಸ್ಸು, ಸ್ವರ, ಲಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಯತ್ರಿ, ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್, ಜಗತಿ ಮುಂತಾದ ಛಂದಸ್ಸುಗಳು ಕೇವಲ ಪದ್ಯಮಾತ್ರೆಯಲ್ಲ; ಅವು ಉಸಿರಾಟದ ವಿಭಿನ್ನ ಲಯಗಳು. "ತ್ರೀಣಿ ಛಂದಾಂಸಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಋಷಿ ಉಸಿರಾಟ–ಚೇತನದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಂತ್ರಜಪ ಎಂದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಮೂರನೆಯ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಆದಿತ್ಯ ಎಂದರೆ ಪೋಷಕ ಪ್ರಾಣ, ಚಂದ್ರ ಎಂದರೆ ಮನೋಲಯ, ಪವಮಾನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಾಣ. ವೇದಗಳು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳೇ. ಇದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಿದರೆ ಮಂತ್ರರಹಸ್ಯ ತೆರೆದಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ರೂಪ. ಸಂವತ್ಸರ, ಋತು, ಅಹೋರಾತ್ರಿ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ–ಪೌರ್ಣಿಮೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಚಲನದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳು. ಪ್ರಾಣ ಒಳಗೆ ಲೀನವಾದಾಗ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ; ಪ್ರಾಣ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ ಪೌರ್ಣಿಮೆ. ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರತ್ಯಙ್–ಪ್ರಾಙ್ ಚಲನಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆಳುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಲಯವೇ ಕಾಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವೇದೀಯ ಕಾಲದರ್ಶನ.

ಐದನೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಅಮೃತತ್ವ. ವೇದಗಳು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ದೇಹ ಅಮರವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಮಷ್ಟಿ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಮೃತತ್ವ. “ಏಕಂ ತದೇಷಾಮಮೃತ್ವಂ” ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣರೂಪಗಳ ಅಂತಿಮ ಸಾರ. ಇಲ್ಲಿ ಮರಣವು ದೇಹದ ಘಟನೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪರಮ ಗುರಿಯೇ ಈ ಬೋಧನೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ → ಶಕ್ತಿ → ಚೇತನ → ಕಾಲ → ಅಮೃತತ್ವ ಎಂಬ ಒಂದೇ ನಿರಂತರ ಯಾತ್ರೆ.

ವೇದೀಯ ಋಷಿಗಳು ಇದನ್ನು ತತ್ವವಾಗಿ ಹೇಳಿಲ್ಲ; ಅವರು ಅನುಭವವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಳು ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿವೆ. ಅವು ಓದಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು; ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಓದಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಓಂ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ರಹಸ್ಯ

"अ उ म = ॐ = ओम् " "ಅ ಉ ಮ" = ಓಂ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಒಂದು ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಈ ಮೂರು ರತ್ನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಜಪ ವಿದವಾಗಿ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುವುದು) ಹೇಳಬೇಕು. "अ" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು, "उ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು, म ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ನಾಗವಾಯು, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯುಗಳಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೊದಲ ಎರಡು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾರಜನಕವನ್ನು (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಣುಸಂಬಂಧಿ ಸಾರಜನಕವನ್ನು (N2) ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ (NO) ಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಸಾರ ಜನಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯು ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಗ ವಾಯುವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬಳಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 100% ಗೆ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. (ವೇದವು ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು 5000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿವರವಾಗಿ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ)"

ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ:-

अ उ म = ॐ = ओम् **ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ:-**

1. "ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರನಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ"
2. "ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಘರ್ಜಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ"

3. "ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಜ್ವಾಲೆಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು".
4. "ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು"

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ :- ಮಂತ್ರವು ಒಂದು ಪದ ಅಥವಾ ಪದಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ನಿಗದಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೇವರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಮರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು, ಇದನ್ನು ವಿಷದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಭೌತಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧ್ವನಿ ಕಂಪನ; ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಪಠಣ.

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಎಂದರೆ ಗುರುವಿನಿಂದ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೀಡುವ ದೈವಿಕ ಶಬ್ದ (ಮಂತ್ರ). ಈ ಶಬ್ದವು:

- ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸನದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಶಿಷ್ಯನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಜಪ, ತಪ, ಧ್ಯಾನ, ಸಾದನಾ, ಉಚ್ಚಾರಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ

ಮಂತ್ರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವರ್ಣಿಸುವ (ಶ್ಲಾಘಿತ) ಮೂರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನ್-ತಿಳಿದವನನ್ನು, ತ್ರ-ರಕ್ಷಿಸು ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾನುಭಾವರಿಂದ ದೃಷ್ಟವಾಗಿ ಮಹಾಫಲಪ್ರದವಾದ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವರ್ಣಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಒಂದೊಂದೇ ಅಕ್ಷರದ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ, ಎರಡು-ಮೂರು, ಐದು, ಆರು, ಎಂಟು, ಹನ್ನೆರಡು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಣಗಳುಳ್ಳ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಇವೆ. ಮಂತಾರಂ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ ಅಂದರೆ, ಆದನ್ನು ತಿಳಿದವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಪುರಂದರ ದಾಸರು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ "ತಂತ್ರವನು ಅರಿಯದೆ ಮಂತ್ರ ಮಾಡುವ ಭ್ರಷ್ಟ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ವಿಪ್ರನತಿ ಭ್ರಷ್ಟನು ಅಂತರವನರಿಯದೆ (ಅಂತರಂಗವನ್ನರಿಯದೆ) ನುಡಿದವನು ಭ್ರಷ್ಟ ......ಮತಿ (ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ) ಶುದ್ದಿಯಿಲ್ಲದ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳೇಕೆ ....ಸ್ನಾನ ಮೌನಂಗಳಿಗೆ ಸಾಧನದ ಮಂತ್ರ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮನದಿ ಧ್ಯಾನಿಪ ಮಂತ್ರ, ಹೀನಗುಣಂಗಳ ಹಿಂಗಿಸುವ ಮಂತ್ರ......... ಸಕಲ ವೇದಾಂಗಳಿಗೆ ಸಾರವೇಣಿಪ ಮಂತ್ರ, ಮುಕುತಿ ಮಾರ್ಗಕೆ ಇದೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ .... ". ವಿಪ್ರ ಎಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನದಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠನು ಎಂದು ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರ ಉಪದೇಶ ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಗೋಪ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಹಿಂದು ಗುರುಗಳು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶಕ್ಕೆಂದು ಯಾರಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆತನ ಅರ್ಹತೆ, ಯೋಗ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒರೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಚರಿತ್ರೆ ಸಾರುತ್ತೆ, ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳ ಹೊರಗೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಹ ಗೋಪ್ಯತೆಯೂ ಇಂದು ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾರ್ಥತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೃತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯೇಶತೀರ್ಥರೂ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಅಜ್ಞಂ ಚ ಬಾಲಮಿತ್ಯಾಹುಃ ಪಿತೇತ್ಯೇವ ಚ ಮಂತ್ರದಮ್" ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಇದರ ಭಾವಾರ್ಥ, "ತಂದೆಯಾದವನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ

ನೀಡಲು ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ "ಪಿತಾ" ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹನಾಗುವನು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಅವನಿಗೆ ಉಪದೇಶನೀಡಲು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನು "ಬಾಲ" ಎಂದು ಟೀಕಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಂದೆಯಾದವನು ತಾನು ನಿಜವಾದ ತಂದೆಯೆನಿಸಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ನೀಡಬೇಕು".

"ಮನನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ" – ಎಂದರೆ, **ಮನನದಿಂದ (ಪುನಃಪಠಣದಿಂದ) ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಶಬ್ದವೇ ಮಂತ್ರ.** ಮಂತ್ರವು ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿದೆ – ಶಬ್ದರೂಪದ ಬಗವಂತನ ಪ್ರತಿಫಲನೆಯಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕೂಡ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಆರಂಭವು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶದ ಮೂಲಕವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ "ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ" ಎಂಬುದು ಅತೀ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಆಚಾರವಿಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುರುವಿನಿಂದ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮಂತ್ರದ ಗುಪ್ತಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಉಪದೇಶ. ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಶಬ್ದ ನೀಡಿಕೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಒಂದು ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿ ಹಾಕುವ ಆತ್ಮಸಂಸ್ಕಾರದ ಆರಂಭ. ಗುರು ಎಂದರೆ ಗು (ಅಜ್ಞಾನ) + ರು (ನಾಶಕ). ಗುರುನೇ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮಂತ್ರದ ಘಾತದ ತಾತ್ಪರ್ಯವನ್ನು, ಧ್ವನಿಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಹಾಗೂ ಜಪದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶದ ಪ್ರಭಾವ:

- ಮಂತ್ರೋಪದೇಶದಿಂದ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
- ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಾಂತಿ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಅಧ್ಯಾಯನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಶುದ್ಧಿ ಒದಗುತ್ತದೆ
- ದೇವತಾರಾಧನೆಗೆ ನೈತಿಕಾಧಾರವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉತ್ತರಾಯಣದ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಾರಂಭ

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವು ವೇದವಾಣಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಶಿಷ್ಯನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉಗಮಗೊಳಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕಾರ. ಅದು ಶಿಷ್ಯನ ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕು, ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪವಿತ್ರ ಕ್ರಿಯೆ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ತಪ್ಪದೆ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ನುಡಿಮುತ್ತು. "ನ ಮಂತ್ರಂ ನೌಷಧಂ ಲೋಕೇ ನ ಮೌಲಿಃ ನೌಷಧೀಮಯಂ | ಯೋ ಮಂತ್ರಂ ನ ಜಪೇದ್ದಿನಂ ಸ ಜನ್ಮ ಮರಣೇ ಭವೇತ್॥" ಅರ್ಥ: **ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲದ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ, ಮಂತ್ರಜಪವಿಲ್ಲದ ಜೀವಿಯು ಪುನರ್ಜನ್ಮ-ಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲಾರ.**

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಯಾಕೆ?

"ಅಪಾತ್ರಾಯ ನ ದಾತವ್ಯಂ ಮಂತ್ರಂ ಗೃಹ್ಯಂ ತಪೋನುಚಮ್" ಅಂದರೆ, : **ಮಂತ್ರ, ತಪಸ್ಸು ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಯೋಗ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು.** "ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯಾ ವಿಡಿತಾ ಗುರೋನುಕ್ತಾ" ಅಂದರೆ, **ಮನಃಶುದ್ಧಿ, ಶ್ರದ್ಧಾ ತಪಸ್ಸು, ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾದ ಜೀವನವಿಲ್ಲದೆ ಮಂತ್ರಪದವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಅದು ಅನುಚಿತ ಆಚಾರವಾಗಬಹುದು. ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಂತ್ರ ನೀಡಬೇಕು.** "ಯಂ ಯೋಗಿನೋ ವಿದ್ಯಾಃ ಕಾಳೇನ ತಸ್ಮಾತ್ ನ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್" ಅಂದರೆ, **ಯೋಗಿಗಳು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿದ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬಾರದು.** ಅದನ್ನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಯು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವಿಚಾರವನ್ನೂ, ಮಂತ್ರದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಕಿತ್ತಹಾಕುವುದು ಶ್ರದ್ಧಾಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. "ನ ಮಂತ್ರಂ ಅಶಕ್ತಃ" – **ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ ಶಕ್ತಿವಿಹೀನವಲ್ಲ.** ಮಂತ್ರವು ಶಬ್ದರೂಪದ ಬಗವಂತನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಪ್ರತೀಕ. ಇದು ಮಾಯಿಕ

ಅಥವಾ ಕಾವ್ಯ ಶಬ್ದವಲ್ಲ – ಅದು ಛಂದಸ್ಸು, ಸತ್ಪ್ರಣವ, ಧ್ವನಿ ಶುದ್ಧತೆ, ಮತ್ತು ಗುರುಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅದರ ಶಕ್ತಿಯು ಅಪವಿತ್ರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

☑ ಅದು ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ; ಶ್ರದ್ಧಾ, ಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ

☑ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಶಿಸ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆ

☑ ಗುರುಶಿಷ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಮದ ಪಾಲನೆ

☑ ಅಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣದಿಂದ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು

☑ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪಥದ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು

ಕೆಲವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುರುಗಳಿಂದ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಆಗುವ ವಿಧಾನವು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಸನಾತನ ಹಿಂದು ಧರ್ಮೀಯರು ಹಿಂದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಲಿಯುವವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಕೋತಿ ವಿದ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಪಾಟಲನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕ್ಷುದ್ರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶದಿಂದ ತಡೆಯಲು, ಕಠೋರ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತೀಯರನ್ನು ಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಇಡಲು, ರಹಸ್ಯ ಬೋಧನೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ರಹಸ್ಯಗಳು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದುದ್ದರಿಂದ ಕ್ರೂರಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರೂರಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳಾಗುವುದು ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಬದ್ದ ದಿವ್ಯಾಲೋಚನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕ್ರೂರತೆ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘತೆ ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅದು ಅಸಹ್ಯ ತರಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಸಭ್ಯ ಸಮಾಜ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಅಂತಹ ಕ್ರೂರಿಗಳ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಉಲ್ಲಂಘಿತರ ಭಹಿಷ್ಕಾರ. ಇಂತಹ ಭಹಿಷ್ಕಾರದ ಫಲವೇ ಅಂತವರಿಂದ ದೈವ ರಹಸ್ಯ ಮೂಲ ಗೋಪ್ಯಾವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಮೂಲ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಗೋಪ್ಯತೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದು.

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಾದ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕ ಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಹಾಡುವಿಕೆ /ಪಠಣೆ ಮಾಡುವಿಕೆಗೆ ಮುಂದಾದುದ್ದೇ ಗೋಪ್ಯತೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾದಿ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಹಾಡುವಿಕೆ/ಪಠಣೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ವಾದವಲ್ಲ. ಶ್ಲೋಕಗಳ ಹಾಡುವಿಕೆ/ಪಠಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸನಾತನ ಋಷಿಗಳು ರಚಿಸಿದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅದ್ಬುತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಮೂಲ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗವು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಸನಾತನ ಹಿಂದು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜಗದ್ಗುರು ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗೋಪ್ಯ ಮಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಲವು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ಧಾರಣೆಯನಂತರ ಹುಡುಗನಿಗೆ "ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ' ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೆಸರು. ವಟುವು ತಂದೆಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತಾನೆ. ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತಾನೆ. ತಂದೆಯೇ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಮೊದಲ ಗುರು. ಇದು ರಹಸ್ಯ ಮಂತ್ರ ತಂದೆಯಿಂದ ಮಗನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಮಂತ್ರ. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೇ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಮಂತ್ರ. "ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" (ಇದನ್ನು "ಪಂಚಾವಸಾನ ಗಾಯತ್ರೀ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಇದರ ಅರ್ಥ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನ ರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು." ಹೀಗೆ ಮಂತ್ರದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು.

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಆ ಸವಿತೃ ದೇವನ ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾದ | ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕುರಿತು ನಾನು ಧ್ಯಾನಿಸುವೆನು. ಪ್ರಚೋದಿಸಲಿ (ಪ್ರೇರೇಪಸಲಿ) ಆ ದೇವ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳ. ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ೫ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯತ್ರಿಯು ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ತಂದು-ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಓಂ॥ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ॥ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯಧೀಮಹಿ॥ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ (ಇಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರ ಮಾತ್ರ ನಿಜ, ಆದರೆ ಆಸಲು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ "ಸೋಹಂ" "ಹಂಸ" "ಓಂ ಸೋ ಹಮ್" ಆಗಿರುತ್ತದೆ.) ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷದ ಈ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಈ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ಆಗಿರುವುದು ಯಾವ ದೊಡ್ಡ ಲೋಪವೂ ಅಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೂ ಇರಬಹುದು, "ಪವಿತ್ರಾಣಾಯ ಸಾಧೂನಾಮ್ ವಿಮರ್ಶಾಯ ಚ ದುಷ್ಕೃತಾಮ್, ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನಾರ್ತಾಯ ಸಂಭವಾಮಿ ಕ್ಷಣೆ ಕ್ಷಣೇ." ಪವಿತ್ರ ಸಾಧು ಸಜ್ಜನರು ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನೆಗೇ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅವತರಿಸುವೆನು. ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಇರುವೆನು ಎಂಬುದು ಕೃಷ್ಣನೇ ಹೇಳಿರುವ ಕಾರಣ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲಾಗದು.

ಸಾಯಣಾಚಾರ್ಯರ ಭಾಷ್ಯ: "ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತಲಿರುವನೋ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿಯೂ, ಸರ್ವಪ್ರೇರಕನಾ ಗಿಯೂ, ಜಗತ್ ಸೃಷ್ಟ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಆತ್ಮಭೂತವಾದಂಥ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಲೂ ಉಪಾಸ್ಯವಾದ, ಅವಿದ್ಯಾ-ತತ್ಕಾರ್ಯನಾಶಕವಾದ, ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಬಂಧಿಯಾದ, ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ".

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ವಿವರಣೆ : ಯಾವ ಸವಿತಾ ಸೂರ್ಯ ದೇವನು ನಮಗೆ ಭೇದಭಾವವಿಲ್ಲದೆ, ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ, ಅವಿದ್ಯಾನಾಶಕವಾದ, ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಸವಿತೃದೇವನ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ. ಆ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾ-ಮಿಯೂ ಪರಮೇಶ್ವರನೂ, ಲೋಕಪ್ಟಸಿದ್ಧನೂ, ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರೇರಕನೂ, ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯೂ, ದಿವ್ಯಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಬೀರುವವನೂ, ಕ್ರೀಡಾತ್ಮ-ಕನೂ, ಆಹ್ಲಾದಕರನೂ, ಮಾನವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಅಂಧ ಕಾರವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯೂ, ಪೂಜಾರ್ಹನೂ, ಶ್ರವಣ, ಮನನ, ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಕ್ಕೆ ನಿಲುಕುವನನೂ, ಶಾಂತನೂ, ಅನಂದ ರೂಪಿಯೂ, ದುಃಖ ಪರಿಹಾರಕನೂ, ಜಗತ್ಸಂಹಾ-ರಕರ್ತನೂ ಆದ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಧ್ಯಾನರೂ-ಪದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಇದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲೇ ಉದ್ಭವವಾಗಿರುವ ಮಂತ್ರ, ಸ ಹ, ಸೋ ಹಂ, ಹಂಸ, ಇದು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಓಂ ಸೇರಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಕ್ರಮವೇ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರವಾಗಲು ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರವೂ ಸಹ ಕುಂಡಲಿನಿಯೊಡನೆ ಆಳವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಗಾಯತ್ರಿಯು ಪ್ರಾಣಧಾರಿಣಿಯೂ, ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯೂ ಆಗಿ ಮಹಾವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತೆ. ಗೌತಮರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ: "ಶ್ರೀಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವೇ ವೇದಕ್ಕೆ

ಮೂಲಾಧಾರ. ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಯೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನವಾಗುವುದು". ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಕೂರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಶುದ್ಧ ವಾಯು ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನ ಜಪಿಸಿರಿ. ಇದು ಉದಾರವೂ, ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವೂ ಆಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಕಲಿತನವಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಇವೆರಡೂ ಅದರಲ್ಲಿವೆ.

ಓಂಕಾರನಾದದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ, ಸಾವಿತ್ರೀ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಶ್ಯಕ್ತಿತ್ರಯರೂಪವಾದ ಮೂರು ಮಾತೃಗಳಿರುವುವು ಎಂದು ಸಂಗೀತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಮಾತೃಕೆಗಳೇ ಸಪ್ತ ಮಾತೃಕೆಗಳಾಗಿ, ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿ ಮತ್ತು ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳೆನಿಸಿರುವವು.

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 21600 ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಹಂಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಹಂ, ಹಂಸಃ ಎಂಬುದೇ ಹಂಸ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಸಾಧಕ ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ನುಡಿಯದಿದ್ದಾಗಲೂ ಜಪಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿ, ಹಂಸ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಂಸರೂಪಿ ಭಗವಂತನನ್ನು "ಅವನೇ ನಾನು' (ಸೋಹಂ) ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ತಂತ್ರಸಾರದ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಹೀಗಿದೆ : "ಪ್ರಥಮಾ ಪ್ರತಿಮಾ ಪೂಜಾ, ಜಪಸ್ತೋತ್ರಾದಿ ಮಧ್ಯಮಾ | ಉತಮಾ ಮಾನಸೀಪೂಜಾ । ಸೋಹಂ ಪೂಜೋತ್ತಮೋತಮಾ॥" ಅಂದರೆ, ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರತಿಮಾಪೂಜೆ; ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಮಂತ್ರ ಜಪವು ಇನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾನಸ ಪೂಜೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅವಸ್ಥೆ. "ಸೋಹಂ ಪೂಜೆ".

ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ "ಸೋ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದಿಂದ, ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ "ಹಂ" ಶಬ್ದದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಶಬ್ಧಗಳು ಸೇರಿ "ಸೋಹಂ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ಧ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಶಬ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಹಿಮೆ ಇರುವುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಂತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಸೋಹಂ" ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರವು ಆದಿಮಂತ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, "ಸೋ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ "ಓ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವಿದೆ. "ಹಂ" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ "ಮ್" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ "ಸೋಹಂ" ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರ ಏರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಆ ಸೋಹಂ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ "ಓಮ್" ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವು ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಸೋಹಂ" ತಾಯಿ "ಓಮ್" ಶಿಶುವು. "ಓಂ" ಪ್ರಪಂಚ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟಿದ ಶಬ್ದವಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆದಿಮಂತ್ರ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸದಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಹಮ್ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ

ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ 'ಸೋ' ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಟ್ಟಾಗ 'ಹಮ್' ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ 'ಸೋಹಮ್'. ಈ ಮಂತ್ರವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಹೊರಹರಿವು, ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆವರ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪದವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪಿಸುಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಜಪ ವಿಧಾನದ ಮಂತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಜಪ ಎಂದು

ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಹಮ್ ಅಜಪ, ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಚೂಡಾಮಣಿ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಕಾರ :- ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಮಂತ್ರವು (ಯೋಗವು) ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರದ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯಿಂದ ಏರುವ ಈ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು.

ಯೋಗ ಶಿಖಾ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಕಾರ :- "ಸೋಹಂ, ಸೋಹಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದ ಪಠಣವನ್ನು (ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಮಂತ್ರ ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರುಡ ಪುರಾಣ - (15:70) ಪ್ರಕಾರ - ಅಜಪ ಎಂಬ ಗಾಯತ್ರಿ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವವಳು; ಅದನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗ ವಸಿಷ್ಠ - ಪ್ರಕಾರ (ಉತ್ಪತ್ತಿ ಖಾಂಡ 3: 64: 9) - ಜೀವಂತ ಆತ್ಮವು ತನ್ನನ್ನು "ಸೋಹಮ್" ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಕಬೀರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ನೀವು ಆತ್ಮನನ್ನು ನೋಡಬೇಕಂತ ಇದರೆ .... ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಕುವನು, ಅಂದರೆ "ಸೋಹಂ" ದೊಳಗೆ ಶಿಗುವನು, "ಸೊ" ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು "ಹಂ" ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ್ಗೆ ಆಗುವ ಧ್ವನಿ.

ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಅಪರೂಪ.

ಅಮಂತ್ರಮಕ್ಷರಂ ನಾಸ್ತಿ ನಾಸ್ತಿ ಮೂಲಮನೌಷಧಂ |
ಅಯೋಗ್ಯಃ ಪುರುಷೋ ನಾಸ್ತಿ ಯೋಜಕಸ್ತತ್ರ ದುರ್ಲಭಃ || 49

ಸುಭಾಷಿತರತ್ನ-ಭಾಂಡಾಗಾರ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರವಲ್ಲದ ಅಕ್ಷರವಿಲ್ಲ; ಔಷಧವಲ್ಲದ ಬೇರು ಇಲ್ಲ. ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಯೋಗ್ಯ ಸಂಯೋಜಕನು ಅಪರೂಪ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಸುಭಾಷಿತವು ವೇದೀಯ–ಆಯುರ್ವೇದೀಯ–ಮಾನವೀಯ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಮಹತ್ತರ ವಾಕ್ಯ. "ಮಂತ್ರವಲ್ಲದ ಅಕ್ಷರವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಶಬ್ದವೇ ಇಲ್ಲ; ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ "ಔಷಧವಲ್ಲದ ಬೇರು ಇಲ್ಲ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಸ್ಯಕ್ಕೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇರುವಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ. ನಂತರದ ಸಾಲು ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರ — "ಅಯೋಗ್ಯ ಪುರುಷನಿಲ್ಲ". ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಯೋಗ್ಯನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ "ಯೋಜಕ" — ಸಂಯೋಜಕ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ, ಜ್ಞಾನಿ — ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಲಭ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶಕ್ತಿ–ಲಯ–ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬೋಧನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವೂ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹವೂ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಶಬ್ದ, ಉಸಿರಾಟ, ಆಸನ, ಮನಸ್ಸು — ಇವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದೆ

ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗ್ಯ ಗುರು ಇಲ್ಲದೆ, ಯೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿ ತಪ್ಪು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹರಿಯಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಆಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ, "ಯೋಜನೆ" ಮುಖ್ಯ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂದೇಶ ಅಡಗಿದೆ — ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ, ಕೊರತೆ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ. ಮಂತ್ರ ವಿಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ತಪ್ಪಾಗುವುದು ಮಂತ್ರೋಪಯೋಗದಲ್ಲಿ. ಔಷಧಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ತಪ್ಪಾಗುವುದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ. ಮನುಷ್ಯ ವಿಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ತಪ್ಪಾಗುವುದು ಅವನಿಗೆ ನೀಡುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ ದೋಷವನ್ನು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬಾರದು; ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬೇಕು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವೂ ಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ಕಂಪನ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧಿಯೂ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಾಣಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಿಂಡ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಫಲ ತರುವ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ–ಯೋಜಕ ಅಪರೂಪ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಿದರೆ ಫಲವಿಲ್ಲ; ದೇಹವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರೆ ಹಾನಿ; ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿದರೆ ವಿಫಲತೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಈ ಯೋಗ್ಯ ಸಂಯೋಜನೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ — ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ, ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ. ಕೊರತೆ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ; ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಯೋಗ್ಯ ಸಂಯೋಜಕನೇ ಫಲದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ.*

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಜೀವನದ ಮೂಲಧನ; ಅದನ್ನು ನೀಡುವವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಮಾರೋಗ್ಯಂ ಸಾಧನಂ ಯತಃ |
| ತಸ್ಮಾದಾರೋಗ್ಯದಾನೇನ ತದ್ದತ್ತಂ ಸ್ಯಾಚ್ಚತುಷ್ಟಯಂ ॥ 3

(ಸ್ಕಂದಪುರಾಣ)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ — ಈ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಾಧನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೋ, ಅವನಿಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು ದಾನವಾದಂತೆಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಅವುಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೊದಲ ಅಗತ್ಯವಾದುದು ಆರೋಗ್ಯ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಸಾಧ್ಯ; ದುರ್ಬಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ, ವ್ರತ, ತಪಸ್ಸು ಕೇವಲ ಸಂಕಲ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಸಾಧನೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಆಧಾರ; ಶ್ರಮ, ಉದ್ಯಮ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ—ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. ಕಾಮವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಭೋಗವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನಾನಂದ. ರೋಗಪೀಡಿತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆನಂದವೂ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೋಕ್ಷವೆಂದರೆ ಪರಮ ಗುರಿ; ಆದರೆ ದೇಹವೇ ಸಾಧನವಾಗಿರುವವರೆಗೂ, ಆ ಸಾಧನ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುರಾಣವು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಸಾಧನವೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಯೋಗವು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಲ್ಲ; ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಸಾಧನವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ—ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧನೆ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಎಂದರೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಮಚಿತ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಯಾರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೋ, ಅವನ ಜೀವನವೇ ಪುನರ್‌ಸಂರಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಾನವು ಕೇವಲ ದೇಹವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಹಾದಾನ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೋಲನ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದರೆ ದೇಹವೇ ತನ್ನ ವೈದ್ಯನಾಗುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಿಂದ, ಅರ್ಥಸಾಧನೆ ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ, ಕಾಮಾನಂದ ಪ್ರಾಣಸಮತೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಣಲಯದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಶಾಸ್ತ್ರ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವವನು ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳ ಬಾಗಿಲನ್ನೇ ತೆರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಲ್ಲ ಅಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವವನು ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿದವನೆಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ-ಅರ್ಥ-ಕಾಮ. ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ, ಪುರುಷಾರ್ಥ ಚತುಷ್ಟಯವನ್ನೂ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ.

ಮಂತ್ರದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಪ್ಲವ — ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರವರೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ

ಏಕಂ ವಿಷರಸೋ ಹಂತಿ ಶಸ್ತ್ರೇಣೈಕಶ್ಚ ಹನ್ಯತೇ |
ಸಬಂಧುರಾಷ್ಟ್ರಂ ರಾಜಾನಂ ಹಂತ್ಯೇಕೋ ಮಂತ್ರ ವಿಪ್ಲವಃ ॥ 3

— ಯಶಸ್ತಿಲಕಚಂಪೂ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಒಂದು ವಿಷಬಿಂದು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ; ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒಬ್ಬನೇ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಂತ್ರದ ವಿಪ್ಲವವು ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಡನೆ ಇರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೂ, ರಾಜನನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಂತ್ರದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ರಾಜನೀತಿಯೂ ತತ್ತ್ವನೀತಿಯೂ ಆದ ವಾಕ್ಯ. ವಿಷ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಗಳ ಹಾನಿ ಮಿತಿಯೊಳಗಿದೆ. ವಿಷ ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ; ಶಸ್ತ್ರ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ "ಮಂತ್ರವಿಪ್ಲವ" — ಅಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟ, ವಿಕೃತಗೊಂಡ, ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಶಕ್ತಿ — ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಳತೆಗೇ ಸಿಗದು. ಅದು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸಮಾಜ, ರಾಜ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ರಾಜನನ್ನೇ ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಇಲ್ಲಿ "ಮಂತ್ರ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ವೇದಮಂತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಾಕ್ಯ, ನೀತಿ, ಸಲಹೆ, ಆಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರಶಕ್ತಿ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವಿಪ್ಲವ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಶಬ್ದ. ಶಬ್ದವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಾಕ್ಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ; ಅಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಾಕ್ಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಿಷಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕ್–ಮನ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಲಯ ಭಂಗವಾದರೆ, ಅವನ ಮಾತೇ ಅವನಿಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಮೌನ"ವನ್ನೇ ಮಹಾತಪಸ್ಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ — ಮಾತಿನ ಅಶುದ್ಧತೆ ಮಹಾವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನಿಂದ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮದ ಭಯಾನಕ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ. ಶಬ್ದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವೂ ಹೌದು, ನಾಶದ ಸಾಧನವೂ ಹೌದು. ಮಂತ್ರವಿಪ್ಲವ ಎಂದರೆ ಶಬ್ದವು ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿ.*

ಧರ್ಮರಹಿತ ಶಬ್ದ, ಸತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಲಹೆ, ಲಾಲಸೆಯಿಂದ ಬಂದ ನೀತಿ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ; ಮನಸ್ಸುಗಳು ಬದಲಾಗಿದರೆ ಇತಿಹಾಸವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಾಕ್ಸಂಯಮವನ್ನು ಧರ್ಮದ ಮೂಲವಾಗಿ ಕಂಡರು.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವು ಪ್ರಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಂಪನ. ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಏರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ವಿಷ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ; ಶಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಮಂತ್ರವಿಪ್ಲವ ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮೂಹದ ಚೇತನವೂ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ರಾಜನ ಸುತ್ತಲಿನ ತಪ್ಪು ಮಂತ್ರ — ಅಂದರೆ ತಪ್ಪು ಸಲಹೆ, ತಪ್ಪು ವಾಕ್ಯ, ತಪ್ಪು ನೀತಿ — ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸತ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವಿಷ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಗಳ ಹಾನಿ ಮಿತವಾದುದು; ಆದರೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಷವು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಯುಧದಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಹತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಮಂತ್ರಾಲೋಚನೆ ಬಂಧು ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಮೇತವಾಗಿ ರಾಜನನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ಪ್ರಸನ್ನ ಶ್ರೀನಿವಾಸದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಮಂತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ಹರಿಪ್ರಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿಹುದು, ಮಂತ್ರ ಶುದ್ದಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಂತ್ರಾಲಯವು, ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ವಿಹಿಪ ಜಪ ಪೂಜೆ ಚರಿಸಿ ವೃಂದಾವನದಿ ತಾನೇ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಹರು"

ಶೈವರ ವಾದ ವಿವರಣೆ:- "ಓಂ ಎಂದರೆ ಜನನ ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಿವ. ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಜನನ-ಮರಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಿವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನೇ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಈ ದೇಹ ಅಸ್ಥಿರ, ಈ ಜೀವನವೂ ಅಸ್ಥಿರ, ಧರ್ಮವೊಂದೇ ಸ್ಥಿರ. ಓಂಕಾರವು ಶಿವಸ್ವರೂಪ. ಅದಕ್ಕೇ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೊದಲು ಓಂ ನಮಃ ಎಂದು ಬರೆಸುವುದು. : ಓಂ ನಮಃ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಶಿವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರ್ಥ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಶೈವರು.

ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಚೇಟಿರಾಯ ದೀಕ್ಷಿತರ ಕೀರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನರಸಿಂಹ[3] ಮಂತ್ರವೊಂದಿದು ಸಾಲದೆ ದುರಿತಕೋಟಿಗಳ ತಾಂ ಪರಿಹರಿಸುವುದಕೆ, ಭೂತ ಬೇತಾಳಗಳ ನಿಗ್ರಹಿಸುವೀ ಮಂತ್ರ, ಪಾತಕ ಗೃಹ ಬೃಂದ ಬಂಧನದ ಮಂತ್ರ, ಕಾತರವ ವಿಧ್ವಂಸ ಗೈಯುತಿಹ ವರ ಮಂತ್ರ, ಮಾತೆಯಂದದಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಲಿಹ ಮಂತ್ರ, ನಿತ್ಯ ಸಂಪದವಿತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವುದೀ ಮಂತ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಸೌಖ್ಯವ ಮುದವ ಕರುಣಿಸುವ ಮಂತ್ರ, ಭಕ್ತಿ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಪರಮಾಯವೀಯುವ ಮಂತ್ರ, ಸತ್ಯ ನಿರ್ಮಲ ಮನವನಾಗಿಸುವ ಮಂತ್ರ, ಮೃತ್ಯು ಮುಖದಿಂದತ್ತಿ ಮುದ್ದಿಸುವುದೀ ಮಂತ್ರ, ಸತ್ವಗುಣವನು ಪೆರ್ಚಿಸುತ್ತಲಿಹ ಮಂತ್ರ, ಭಕ್ತರನು ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಸಲಹುವ ಮಂತ್ರ, ಅತ್ಮಾದರದಿ ಬಿಡದೆ ಜೊತೆಯೊಳಿಹ ಮಂತ್ರ .... ಪ್ರೇಮದಿಂ ಜಪಗೈವ ವರದೀಕ್ಷಿತಂ ಗರಿವು ಭೂಮಿಯೊಳಗೀ ಮಂತ್ರ ಸರ್ವ ಸಾಧನವು.

ಯಜ್ಞದ ಹವಿಯೇ ಮೇಧೆ; ದೇವತೆಗಳ ನಿವಾಸವೇ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ.

ಓಮಾಸಶ್ಚರ್ಷಣೀಧೃ್ತೋ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸ ಆ ಗತ | ದಾಶ್ವಾಂಸೋ ದಾಶುಷಃ ಸುತಮ || 7
ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸೋ ಅಪ್ತುರಃ ಸುತಮಾ ಗನ್ತ ತೂರ್ಣಯಃ | ಉಸ್ರಾ ಇವಸ್ವಸರಾಣಿ || 8

[3] ಮಾನವ ನರಸಮೂಹದ ನಿರ್ಮಿತನು, ಅವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವವೇ ನರಸಮೂಹ ಅಂತಹ ನರಸಮೂಹದ ರಾಜ (ಸಿಂಹ) ನರಸಿಂಹ, ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಎಂತಲೂ ಬಿಂಬಿಸಬಹುದು, ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಸ್ವರೂಪವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಕಲ ನರ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸ್ವರೂಪ ಅಮೃತ ದೇವನಾದ ಹರಿ/ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಚಲಿಸುವಿಕೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಂತ್ರ ಎಂಬುದೇ ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

विश्वे देवासो अस्रिध एहिमायासो अद्रुहः | मेधं जुषन्त वह्नयः || 9

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳೇ, ನೀವು ಓಂಕಾರದೊಂದಿಗೆ, ಮಾನವರನ್ನು ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬನ್ನಿ. ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವವನ ಸುತವಾದ ಹವಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ. ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳೇ, ಕಾರ್ಯಸಾಧಕರಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ, ಬೆಳಗಿನ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಯಜ್ಞದ ಕಡೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿರಿ. ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳೇ, ಅಹಿಂಸಕರಾಗಿ, ಮಾಯಾರಹಿತರಾಗಿ, ದ್ರೋಹವಿಲ್ಲದೆ ಬನ್ನಿ; ಯಜ್ಞವಾಹಕರಾಗಿ ನನ್ನ ಮೇಧೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಸಮೂಹವು ಋಗ್ವೇದದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಆಹ್ವಾನ. ಇಲ್ಲಿ "ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸಃ" ಎಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವರುಗಳ ಗುಂಪಲ್ಲ; ಅದು ಸಮಸ್ತ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮೂಹ. ಋಷಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಯಜ್ಞದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಓಮಾಸಃ" ಎಂಬ ಪದದಿಂದಲೇ ಈ ಆಹ್ವಾನ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಓಂ ಎಂಬುದು ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ, ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಸ್ಪಂದನ. ಆ ಸ್ಪಂದನದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳು ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿ ಎಂಬುದು ಋಷಿಯ ಆಶಯ. "ಚರ್ಷಣೀಧೃತಃ" ಎಂದರೆ ಮಾನವಜಾತಿಯನ್ನು ಧಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಅಂದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಮಾನವನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವಲ್ಲ; ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಧಾರಣಶಕ್ತಿಗಳೇ ಅವು.*

ಎರಡನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು "ಅಪ್ತುರಃ" — ಕಾರ್ಯಸಾಧಕರಾಗಿ, "ತೂರ್ಣಯಃ" — ವೇಗಿಗಳಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇವತೆಗಳ ಪೌರಾಣಿಕ ಗುಣಗಳಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಗುಣಗಳು. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದರೆ ಕಾರ್ಯ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. "ಉಸ್ರಾ ಇವಸ್ವಸರಾಣಿ" — ಬೆಳಗಿನ ಕಿರಣಗಳಂತೆ — ಎಂದರೆ ದೇವತೆಗಳ ಆಗಮನ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಬರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಂತೆ. ಯಜ್ಞವು ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಚೇತನದಲ್ಲೂ ಬೆಳಕು ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮೂರನೇ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಶುದ್ಧತೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ಅಸ್ರಿಧಃ, ಅದ್ರುಹಃ" — ಹಿಂಸೆ ಇಲ್ಲದವರು, ದ್ರೋಹವಿಲ್ಲದವರು. ದೇವತೆಗಳು ಬರುವುದು ಕೇವಲ ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ. "ಏಹಿಮಾಯಾಸಃ" — ಮಾಯಾರಹಿತರು. ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಕಪಟ, ಅಹಂಕಾರ, ಲಾಲಸೆ ಇದ್ದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಋಷಿ "ಮೇಧಂ ಜುಷನ್ತ ವಹ್ನಯಃ" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹವಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಮೇಧೆ — ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ — ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಆಹುತಿ. ದೇವತೆಗಳು ಆ ಮೇಧೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿ ಎಂಬುದು ವೇದೀಯ ಯಜ್ಞದ ಶಿಖರಾರ್ಥ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸೂತ್ರಗಳು. ಓಂನೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳು — ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳು, ಮನಶಕ್ತಿಗಳು — ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ವೇಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅದ್ರೋಹ ಎಂಬ ನೈತಿಕ ಶುದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೇದೀಯ ಯಜ್ಞದ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥ ಅಡಗಿದೆ. ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ದ್ರವ್ಯವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಮೇಧೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ದೇವತೆಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವವರು ಅಲ್ಲ; ಅವು ಒಳಗಿನಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಓಂನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಶುದ್ಧತೆ, ವೇಗ, ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಮೇಧೆ — ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿದಾಗ ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳು "ಆ ಗತ" — ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ತವು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಓಂ — ಮೂಲಪ್ರಾಣ. ದೇವತೆಗಳು — ಪ್ರಾಣದ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು. ಹವಿ — ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಗಮನ. ಮೇಧೆ — ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ

ಉದಯಿಸುವ ಬುದ್ಧಿ. ಪ್ರಾಣ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನೇರ ಉಪದೇಶ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಓಂಕಾರದಿಂದ ಜಾಗೃತವಾದ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ವಿಶ್ವೇ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಮೇಧೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಸೂಕ್ತದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- (7). ಬನ್ನಿ, ಓಂ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ರಕ್ಷಕ, ಬೆಳಕಿನ ಒಡೆಯರು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ವಿಶ್ವದ ಉದಾತ್ತ ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಉದಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವವರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳು, ಬಂದು ನಮಗೆ ನೀಡಿ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಬಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ಸಾರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. **(8).** ಪ್ರಪಂಚದ ದಾರ್ಶನಿಕರು, ಉದಾರವಾಗಿ ಕೊಡುವವರು, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಗಾಳಿಯಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆಯ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಡೇರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕರುವಿಗೆ ತಾಯಿ-ಹಸುವಿನ ವೇಗದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಸಾರವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. **(9).** ಪ್ರಪಂಚದ ದೈವತ್ವಗಳು, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಭಯವಿಲ್ಲದ ಸರ್ವಜ್ಞರ ಅಪ್ರತಿಮ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಯಜ್ಞದ ಅದ್ಭುತ ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

ಶಕ್ತಿಯುತ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

"ನಾರಾಯಣಾಯ" = नारायणाय = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ". ಇಲ್ಲಿ "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ, ಓಂ ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು, "ನಮೋ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಸುಷುಮ್ನಾ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು, "ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂದು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಸಾರಿದವರು ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು. ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ **"ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಓಂಕಾರವು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಕರುಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ** (ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕವಾಗಿದೆ) **ಬೆಳಕು ನೀಡಲು** (ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪವು) **ಜೀವ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಬೆಳಕು ನೀಡುವುದು"**, ಅದುವೇ ನಾರಾಯಣಾಯ ಮಂತ್ರ ವಿಸ್ಮಯ ಅರ್ಥ.

ಮಂತ್ರ, ವೇದ ಮತ್ತು ದೇಹ — ಜ್ಞಾನಪಿತೃತ್ವದ ತ್ರಿವಿಧ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಅಜ್ಞೋ ಭವತಿ ವೈ ಬಾಲಃ ಪಿತಾ ಭವತಿ ಮಂತ್ರದಃ ।
ಅಜ್ಞಮ್ ಹಿ ಬಾಲಮಿತ್ಯಾಹುಃ ಪಿತೇತ್ಯೇವ ತು ಮಂತ್ರದಂ ॥ 95
ಪಿತಾಮಹೇತಿ ಜಯದಮಿತ್ಯೂಚುಸ್ತೇ ದಿವೌಕಸಃ ।
ಜಯೋ ಮಂತ್ರಾಸ್ತಥಾ ವೇದಾ ದೇಹಮೇಕಂ ತ್ರಿಧಾ ಕೃತಂ ॥ 96

ಶ್ರೀ ಭವಿಷ್ಯಮಹಾಪುರಾಣ – ಬ್ರಹ್ಮಪರ್ವ – ಅಧ್ಯಾಯ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನು ಬಾಲಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವವನು ಪಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನನ್ನು ಬಾಲಕನೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಮಂತ್ರದಾನ ಮಾಡುವವನನ್ನು ಪಿತನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದೇವತೆಗಳು ಜಯವನ್ನು ನೀಡುವವನನ್ನು ಪಿತಾಮಹನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಗಳು ಒಂದೇ ದೇಹವನ್ನು ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಭಾರತೀಯ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ — ಜೈವಿಕ ಪಿತೃತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಜ್ಞಾನಪಿತೃತ್ವವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು. ಮೊದಲ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ಅಜ್ಞ" ಮತ್ತು "ಬಾಲ" ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಲ ಎಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವನು ಅಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ಣನಾದವನು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನ ಮನಸ್ಸು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಅಲೆದಾಡುವದರಿಂದ ಅವನು ಬಾಲಕನಂತೆ ಅವಿವೇಕಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ "ಮಂತ್ರದಃ" — ಅಂದರೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವವನು — ಪಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಂತ್ರವು ಕೇವಲ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವ ಚೇತನಸೂತ್ರ. ಯಾರು ಆ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಪಿತೃಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.*

ಎರಡನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಪಿತಾಮಹ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಿತಾಮಹ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ತಂದೆಯ ತಂದೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯ ಮೂಲಸ್ತಂಭ. "ಜಯದ" — ಜಯವನ್ನು ನೀಡುವವನು. ಇಲ್ಲಿ ಜಯ ಎಂದರೆ ಯುದ್ಧವಿಜಯವಲ್ಲ; ಅದು ಅಜ್ಞಾನಮೇಲಿನ ವಿಜಯ. ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಗಳು ಈ ಜಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧನಗಳು. ಅವು ಒಂದೇ "ದೇಹ"ವನ್ನು — ಅಂದರೆ ಮಾನವಜೀವನವನ್ನು — ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ: ಬಾಲ, ಪಿತ, ಪಿತಾಮಹ. ಇದು ವಯಸ್ಸಿನ ಕ್ರಮವಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನಪಕ್ವತೆಯ ಕ್ರಮ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸಾಧಕನ ಆಂತರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಬಾಲನಂತೆ ಅಜ್ಞನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಂತ್ರದಾನ — ಅಂದರೆ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಲಯ — ಉಂಟಾದಾಗ ಅವನೊಳಗೆ ಪಿತೃತ್ವ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ; ಅವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೇದಜ್ಞಾನ — ಅಂದರೆ ಸಮಗ್ರ ತತ್ತ್ವದ ಅರಿವು — ಬಂದಾಗ ಪಿತಾಮಹಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಕೇವಲ ತನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇತರರನ್ನೂ ದಾರಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಗುರುತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾನವದೇಹವನ್ನು "ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞದ ಕ್ಷೇತ್ರ"ವೆಂದು ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿ ಅಡಗಿದೆ. ದೇಹ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅದು ಮೂರು ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದೇ ದೇಹ ಬಂಧನದ ಸಾಧನ; ಮಂತ್ರದಿಂದ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನ; ವೇದಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಮುಕ್ತಿಯ ಆಧಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದುದಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕಾದದ್ದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ, ಪಿತ, ಪಿತಾಮಹ ಎಂಬುವು ಪ್ರಾಣದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಬಾಲಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಸ್ಥಿರ, ಅಸಮತೋಲನದ; ಪಿತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ; ಪಿತಾಮಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯದಲ್ಲಿರುವ ವೇದಪ್ರಾಣ. ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ವೇದಗಳು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾನವದೇಹವೇ ತ್ರಿವಿಧ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯ ರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವವನು ಬಾಲ; ಮಂತ್ರ ನೀಡುವವನು ಪಿತ; ವೇದಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜಯ ನೀಡುವವನು ಪಿತಾಮಹ. ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ವೇದಗಳು ಒಂದೇ ದೇಹವನ್ನು ಮೂರು ಜ್ಞಾನಸ್ಥಿತಿಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ರಹಿತನಾದವನು ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದವನಾದರೂ ಬಾಲಕನೆನಿಸುವನು, ಜಯಸಂಜ್ಞಾಕವಾದ (ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶ ಸಂಕೇತವಾದ) ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನು ತಂದೆಯ ತಂದೆಯೆಂದು ದೇವತೆಗಳು ತಿಳಿದಿದಾರೆ. ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು (ಸಾಧಕನ ಜೀವನವನ್ನು) ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡುವ - ಜಯ, (ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶ), ಮಂತ್ರ ವೇದ ಎಂದು ಮೂರಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶ ಮಾಡಲು ದೈವಿಕ ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಮಾರ್ಗದ ಅನುಸರಣೆಯು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮಬಂಧನ, ಪಾಪ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಲು ಮಂತ್ರೋಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ವೇದಜ್ಞಾನವೇ ಮಾರ್ಗ. ಮಂತ್ರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇವು ಆಂತರಿಕ ಶತ್ರುಗಳ (ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ) ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವೇದಗಳು ಧರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ, ತತ್ತ್ವ, ಯೋಗ ಇವುಗಳ ಮೂಲ; ಇದರ ಪಾಲನೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ಭಾಗ್ಯ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಅಸಹಾಯ; ಕೈಯಲ್ಲೇ ದೇವಿಯರಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರಿತರೆ ಬದುಕೇ ಸಾಧನೆ.

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಕರಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತಾ ಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಮ್ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕೈಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾಳೆ; ಕೈಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಇದ್ದಾಳೆ; ಕೈಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಗೌರಿ ಸ್ಥಿತಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವಿಯರನ್ನು ಆಕಾಶದಲ್ಲೋ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಂತ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೈ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೇಹಾಂಗವಲ್ಲ; ಅದು ಕರ್ಮದ ಸಾಧನ. ಕೈಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರ ಅರ್ಥ — ಫಲ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಮೃದ್ಧಿ ಕರ್ಮದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯದೆ ಫಲ ದೊರಕದು ಎಂಬ ಧರ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ಇದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಕರ್ಮ ಮಾಡುವಾಗ ಜ್ಞಾನ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಬುದ್ಧಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಕರ್ಮ ಅಂಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಗೌರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕರ್ಮ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕರ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮಾನವದೇಹದ ಶಕ್ತಿವಲಯ. ಕರಮೂಲವು ಶಕ್ತಿಸಂಚಯದ ಕೇಂದ್ರ, ಕರಮಧ್ಯ ಜ್ಞಾನಸಂಯಮದ ಸ್ಥಳ, ಕರಾಗ್ರ ಫಲಸಾಧನೆಯ ಬಿಂದು. ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ಪೂಜೆಯಲ್ಲ; ಸ್ವಯಂಸ್ಮರಣೆ. "ನನ್ನ ಶಕ್ತಿ (ಗೌರಿ), ನನ್ನ ಜ್ಞಾನ (ಸರಸ್ವತಿ), ನನ್ನ ಫಲ (ಲಕ್ಷ್ಮೀ)" — ಈ ಮೂರೂ ನನ್ನಲ್ಲೇ ಇವೆ ಎಂಬ ಯೋಗಸ್ಮೃತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಹಾಸೂತ್ರ ಅಡಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ದೇವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕದೆ, ತನ್ನ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ದೇವಿಯರು ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದೆಂದರೆ, ನಿನ್ನ ಭಾಗ್ಯ ನಿನ್ನ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ. ಪ್ರಭಾತದಲ್ಲಿ ಕರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಿನದ ಮೊದಲ ಚಿಂತನೆಯೇ ಧರ್ಮಮಯವಾಗುತ್ತದೆ — "ನಾನು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವೇ ನನ್ನ ಪೂಜೆ".*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹದ ಮಹತ್ವದ ದ್ವಾರಗಳು. ಕರಮೂಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು, ಕರಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಕರಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಚದುರಿಸದೆ, ಕರ್ಮಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಶಾಂತ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ — ಈ ಮೂರು ದೇವಿಯರೂ ಮನುಷ್ಯನ ಕೈಯಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿವೆ; ಪ್ರಭಾತದಲ್ಲಿ ಕರದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಕರ್ಮಯಜ್ಞವಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- 1 ಆನೆಯ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಗೌರಿ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- 2 *ಹಸ್ತದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಗೌರಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಇವರ ದರ್ಶನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ, ಕೈಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಆಚರಣೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಅಂಗುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತೀ, ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಗೌರೀ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಐಶ್ವರ್ಯ, ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ – ಈ ಮೂರು ದೈವೀ ಅನುಗ್ರಹಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- 3 (ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ಸರ್ವ ವಿಧ್ಯಾ ಮೂಲ ಸರಸ್ವತೀ ನದಿ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ) ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಗರದ ಮಂಥನದಲ್ಲಿ (ಸಪ್ತ ಸಾಗರವಾದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿನ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದೇ ಮಂಥನ) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ದೇವತೆ (ಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಮೊದಲು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅರಿವು ನೀನು. ಉಂಟುಮಾಡುವ ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಬೆಳಗಿನ ವಿಧಿ ಮಾಡು, (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡು) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ದೇವತೆಯನ್ನು ಬಾಷಣದ ಮುಖೇನ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ) ಮೂಲವನ್ನು ತಾಕಿಸು. (ತಾಕಿಸಿದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆಯುವುದು, ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವುದು).

"ಲಕ್ಷ್ಮಿ" = लक्ष्मी = ल क्ष मी ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಕ್ಷರಗಳ ರೀತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ **"ರಚಿಸುವುದು, ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವುದು"** ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾದ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಂದೂ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದ ಯಾವುದು ಬೇಕಾದರೂ ರಚಿಸಬಹುದು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಹುದು ಹಾಗೆ ಆಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಸುವವಳಲ್ಲ ಆಕೆ ಸದಾ (ದೇಹದ ಕಣಕಣಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಎಂಬ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

"ಸರಸ್ವತಿ" = सारस्वती = ಎಂಬ ಪದವು ಅಕ್ಷರಗಳ ರೀತ್ಯ ವಿಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ **"ಗಾಳಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ"** ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಂದರೆ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿಯು ದೇಹದ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಮೃತ ರೂಪದ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯು-ವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೇದ ಹೇಳಿದೆ.

ಗೌರಿ = गौरी = ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- **ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಬೆಂಕಿಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವುದು.**

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಆನೆಯ ಮೂಗಿನ ಉಲ್ಲೇಕ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ತುದಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಆಗುವ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಪೋಷಕಾಂಶ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಸ್ವರೂಪಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿ

ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವ ದೇವತೆ ಗೌರಿ ಇವರೆಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಇವರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಂದೇಶವಿದೆ.

ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವ ಮಹಾಸೂತ್ರ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ॥
ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- 1 (ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- 2 *"ನಾನು ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ, ಅಂತರಿಕ್ಷಗಳೆಂಬ ನೆಲೆಗಳನ್ನೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಮತೋಲನದ ನೆಲೆಯನ್ನೂ, ಮಾನವನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯನ್ನೂ , ಸಕಲ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಭಾವದ ನೆಲೆಯನ್ನೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸತ್ಯವೆಂಬ ನೆಲೆಯನ್ನೂ ಆವಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ದಿವ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ "ಓ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬೆಳಕೇ, ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸು"*

ಭಾವಾರ್ಥ:- 3 ಯಾವ ಸವಿತೃದೇವನು ನಮಗೆ ಕರ್ಮವಿಷಯಕವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅಂತಹ ದೇವತಾತ್ಮನಾದ ಸವಿತೃವಿನ ವಿಶ್ವಪೂಜ್ಯವಾದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸುವಃ ಎಂಬ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಆ ಸವಿತೃದೇವನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ದೇವನ ಪ್ರಕಾಶವು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಗಾಯತ್ರಿ ಮಹಾಮಂತ್ರವು ವೇದಗಳ ಹೃದಯವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಇದು ದೇವರನ್ನು ಬೇಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲ; ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ. "ಓಂ" ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದಲೇ ಮಂತ್ರ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ. ಓಂ ಶಬ್ದವು ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ, ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಸ್ಪಂದನ. ಅದರ ನಂತರ ಬರುವ "ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸುವಃ" ಎಂಬವು ಕೇವಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಮಾನವಚೇತನದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಭೂಃ — ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಜಾಗೃತಿ; ಭುವಃ — ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ; ಸುವಃ — ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೇತನ. ಈ ಮೂರು ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣಲಯದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಮಂತ್ರದ ಮೊದಲ ಬೋಧನೆ.*

"ತತ್ ಸವಿತುಃ ವರೇಣ್ಯಂ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಸವಿತೃ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಚೇತನತತ್ತ್ವ. ಆ ತತ್ತ್ವದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು (ವರೇಣ್ಯಂ) ಆರಿಸಿಕೊಂಡು, "ಭರ್ಗಃ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ" ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಭರ್ಗಃ ಎಂದರೆ ದಹಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ತೇಜಸ್ಸು. ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ದಹಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವನನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಅಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಯೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಕೊನೆಯ ಸಾಲು "ಧಿಯೋ ಯಃ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಧನ, ವಿಜಯ, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬೇಡುವುದು ಒಂದೇ — ಬುದ್ಧಿಯ ಪ್ರೇರಣೆ. ಧೀ ಎಂದರೆ ವಿವೇಕಬುದ್ಧಿ. ಆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಋಷಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾದರೆ ಕರ್ಮ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಕರ್ಮ ಸರಿಯಾದರೆ ಜೀವನವೇ ಧರ್ಮಮಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಗಾಯತ್ರಿಯ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ನೆಲೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಹಾಮಂತ್ರವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನಾ ಸೂತ್ರ. ಓಂ — ಪ್ರಾಣದ ಉದ್ಭವ; ಭೂಃ — ಆಸನ ಮತ್ತು ದೇಹಸ್ಥೈರ್ಯ; ಭುವಃ — ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ; ಸುವಃ — ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪವು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕರ್ಮವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಯೋಗ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೇದೀಯ ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದರ್ಶನ ಅಡಗಿದೆ. ದೇವರು ಹೊರಗಡೆ ಕುಳಿತಿಲ್ಲ; ಅವನು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನವೇ ನಿಜವಾದ ಅಂಧಕಾರ; ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶವೇ ನಿಜವಾದ ಸೂರ್ಯ. ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ ಎಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದಲ್ಲ; ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಯಜ್ಞ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು "ವೇದಮಾತೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವ ಮಹಾಸೂತ್ರ. ಪ್ರಾಣ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಾಡಿಗಳು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದಾಗ ಧೀ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಮಂತ್ರದ ನೈಜ ಫಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಗಾಯತ್ರಿ ಮಹಾಮಂತ್ರವು ದೇವರನ್ನು ಬೇಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಪರಮ ವೇದೀಯ ಸೂತ್ರ; ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಮಹಾಯಜ್ಞ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಸಾಯಣರು ಈ ಋಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸವಿತೃಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಅರ್ಥವು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಭರ್ಗಶಬ್ದ ವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸವಿತೃವೆಂದರೆ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಜಗತ್ಪ್ರೇರಕನು, ಜಗತ್‌ಸ್ರಷ್ಟೃವೂ ಆದ ಪರಮೇಶ್ವರನೆಂದರ್ಥ, ಪರಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಕವಾದ ತೇಜಸ್ಸೇ ಭರ್ಗಶಬ್ದಾರ್ಥ. ಅವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾದ ದುಷ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ಭರ್ಗವೆಂಬ ಅನ್ವರ್ಥನಾಮವು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಕಲರಿಗೂ ಉಪಾಸ್ಯವೂ ಪೂಜ್ಯವೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವರೇಣ್ಯಂ ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಧೀ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿ ಯೆಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ಅಜ್ಞಾನನಾಶಕವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮಕವಾದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡೋಣ ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವಂತೆ ಸವಿತೃವು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಲಿ ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.*

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸವಿತೃವೆಂದರೆ ಲೋಕಪ್ರಸಿದ್ಧನಾದ ಸೂರ್ಯನು. ಧೀಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯಾರಾಧಕವಾದ ಕರ್ಮವೆಂದರ್ಥ. ಭರ್ಗನೆಂದರೆ ಪಾಪನಾಶಕವಾದ ಆದಿತ್ಯನ ತೇಜೋಮಂಡಲವು, ಇಂತಹ ತೇಜೋಮಂಡಲವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಕರ್ಮಪರರಾಗಿರುವಂತೆ ಸವಿತೃವಾದ ಸೂರ್ಯನು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು.

ಸಪ್ತ ಲೋಕಗಳ ಮೂಲಕ ಏರಿದ ಚೇತನವೇ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಪೂರ್ಣ ಫಲ — ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದವರೆಗೆ.

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಂ ಸತ್ಯಂ | ಓಂ ತತ್
ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ | ಓಂ
ಆಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋ ಅಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವ ಸ್ಸುವರೋಂ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಮಸ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಇರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ, ದುಃಖಭಂಜಕನೂ, ಸುಖದಾಯಕನೂ, ವಿರಾಡ್ರೂಪನೂ, ಜಗತ್ಪಿತನೂ, ಸಹನ ಶೀಲನೂ, ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ, ಓಂಕಾರ ರೂಪನೂ, ಸರ್ವೋತ್ಪಾದಕನೂ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ರೂಪದವನೂ, ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪನೂ, ದೇವನೂ ಆದ ಅತನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸೋಣ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ. ಪ್ರಣವ

ಸ್ವರೂಪನು, ಜಲಸ್ವರೂಪನು, ಸಖಸ್ವರೂಪನೂ, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನೂ, ದುಃಖ ನಾಶಕನೂ, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶನೂ, ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನೂ ಆದ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಹೊಂದುವಂತಾಗಲಿ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭೂಃದಿಂದ ಸತ್ಯಂವರೆಗಿನ ಏಳು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಆ ಸವಿತೃ ದೇವನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ತೇಜಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಿ. ಆ ದೇವನಿಂದ ನಮಗೆ ಬೆಳಕು, ಪ್ರಾಣರಸ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ ದೊರಕಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಯತ್ರಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲ, ಸಪ್ತ ಲೋಕಗಳ ಮೂಲಕ ಚೇತನವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಏರಿಸುವ ವೇದೀಯ ಮಹಾಸೋಪಾನವನ್ನು ಋಷಿಗಳು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಭೂಃ — ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಜಗತ್ತು; ಭುವಃ — ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ; ಸುವಃ — ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ; ಮಹಃ — ಮಹಾತತ್ತ್ವ, ಹೃದಯಚೇತನ; ಜನಃ — ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಜ್ಞಾನಲೋಕ; ತಪಃ — ತಪಸ್ಸು, ಶುದ್ಧೀಕರಣ; ಸತ್ಯಂ — ಪರಮಸತ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಕ್ರಮವು ಲೋಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲ; ಸಾಧಕನ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನಯಾತ್ರೆ.*

ಈ ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಬುದ್ಧಿಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಒಂದು ಸೀಮಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದೆ ಬ್ರಹ್ಮಮಟ್ಟದ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. "ತತ್ ಸವಿತುಃ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಸವಿತೃ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸೂರ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಚೇತನಸೂರ್ಯ. "ಭರ್ಗಃ" ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ — ಅದು ದಹನ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಮಂತ್ರವು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ "ಓಂ ಆಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋ ಅಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಉಪನಿಷತ್ತೀಯ ಶಿಖರ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವನಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಪತ್ತು ಅಥವಾ ವಿಜಯವಲ್ಲ; ಬೆಳಕು, ಪ್ರಾಣರಸ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವ. ಅಂದರೆ ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ" ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವವು ಲೋಕವಿರೋಧಿಯಾಗದೆ ಲೋಕವ್ಯಾಪಕವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ವೇದೀಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ. ಭೂಃ — ಆಸನ ಮತ್ತು ದೇಹಸ್ಥೈರ್ಯ; ಭುವಃ — ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ; ಸುವಃ — ಧ್ಯಾನಾರಂಭ; ಮಹಃ — ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದ ಜಾಗೃತಿ; ಜನಃ — ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ; ತಪಃ — ದೀರ್ಘ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ; ಸತ್ಯಂ — ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಾಣ ಕೆಳಮುಖದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಜಪ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗದೇ ಯೋಗಯಾತ್ರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೇದೀಯ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಅಡಗಿದೆ. ಲೋಕಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಇಲ್ಲ; ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಇದೆ. ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗಾಯತ್ರಿ ರೂಪವನ್ನು "ಮಹಾಗಾಯತ್ರಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಏಳು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಕೆಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗಳತ್ತ ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಾಗ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. "ಜ್ಯೋತಿರಸಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾನಂದ. "ಅಮೃತಂ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ನಿರಂತರತೆ. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಸಹಿತ ಜಪಿಸಿದರೆ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪರಮ ಫಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳ ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವು ದೇಹದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವರೆಗೆ ಚೇತನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಏರಿಸುವ ವೇದೀಯ ಪರಮಸಾಧನೆ; ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಿಸುವ ಮಹಾಸೂತ್ರ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ — ಪ್ರಾಣ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಚೇತನಶುದ್ಧಿಯ ವೇದೀಯ ಯಜ್ಞ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಕೇವಲ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಚಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಮಾನವಜೀವನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಲಯದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ. "ಸಂಧ್ಯೆ" ಎಂದರೆ ಸಂಧಿ - ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಹಗಲು, ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ, ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಗಳ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ಷಣ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ "ವಂದನೆ" ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ದೇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ನಮನವಲ್ಲ; ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ಆಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಕಾಲವನ್ನು ಆಳದವನು ಜೀವನವನ್ನು ಆಳಲಾರ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಬರುವ ಆಚಮನ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಮಗಳು ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಗೆ. ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ನೀರು ಪ್ರಾಣದ ವಾಹಕ. ಆಚಮನದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ; ಅಶುದ್ಧ ಭಾವಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಂದೇಶ ಅಡಗಿದೆ.

ಮುಂದೆ ಬರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಹೃದಯ. ಇದು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಿದ್ದುವ ವೇದೀಯ ವಿಧಾನ. ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ ಜಾಗೃತಿ ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ; ಬಿಡುವಾಗ ಅಶಾಂತಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣ ಅಂಧ; ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ ಶಬ್ದ ಶೂನ್ಯ. ಈ ಎರಡರ ಯುಕ್ತಿಯೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆ.

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನವು ಬಹಳ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೊತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನೀರು ಅರ್ಪಿಸುವುದನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಪೂಜೆಯಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ ಅದು ಅಹಂಕಾರದ ಸಮರ್ಪಣೆ. "ನನ್ನೊಳಗಿನ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಅರ್ಘ್ಯ. ನೀರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಾಗುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಋಷಿ ನಮಗೆ ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ — ನಿನ್ನ ಅಂತರಂಗವೂ ಹೀಗೆ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲಿ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಶಿಖರವೇ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ. ಗಾಯತ್ರಿ ದೇವಿಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಮಂತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸುವಃ ಮತ್ತು ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚೇತನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಏರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪಿಸುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಬೇಕು, ಉಸಿರಾಟ ಲಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು, ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಬೇಕು. ಫಲವೇನೆಂದರೆ - ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ-ವಾಗುವುದು. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಪಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಸಮಾಪನವಾದರೂ ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ ಅವು ಆರಂಭ. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಒಳಾರ್ಥ — ಜೀವನದ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ. ಸೂರ್ಯ, ವಾಯು, ದಿಕ್ಕುಗಳು ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ; ಅವು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ

ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ತನ್ನೊಳಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು. ಈ ಗೌರವವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧನೆ ದೀರ್ಘವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಾರವೇನೆಂದರೆ - ಇದು ಪಾಪಭೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವಲ್ಲ; ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಬದುಕುವ ವಿಧಾನ. ದಿನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಓಡದೆ, ಯಜ್ಞದಂತೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವವನು ಕಾಲದ ದಾಸನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ವೇದೀಯ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ತನ್ನೊಳಗಿನ ಚೇತನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ನಿತ್ಯಯಜ್ಞ.

ಸಪ್ತಚಕ್ರ–ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿ ಸಮನ್ವಯ — ಪ್ರಾಣಯಾತ್ರೆಯ ವೇದೀಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ

ವೇದೀಯ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಪರಸ್ಪರ ವಿಭಿನ್ನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಒಂದೇ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ದರ್ಶನಗಳು. ವೇದಗಳು ಅದನ್ನು "ಲೋಕ", "ವ್ಯಾಹೃತಿ", "ದೇವತೆ"ಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದರೆ, ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಅದನ್ನೇ "ಚಕ್ರ", "ನಾಡಿ", "ಪ್ರಾಣಚಲನ"ಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಗಾಯತ್ರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ನಿಜವಾದ ಒಳಾರ್ಥ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಪ್ತಚಕ್ರಗಳು ಒಂದೇ ಚೇತನಯಾತ್ರೆಯ ಎರಡು ಮುಖಗಳು.

ಭೂಃ ಎಂಬ ಮೊದಲ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಭೂಃ ಎಂದರೆ ಭೂಮಿ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಧಾರಣೆ. ಮೂಲಾಧಾರವೂ ಅದೇ — ದೇಹದ ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಬದುಕಿನ ನೆಲೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಭಯ–ಭದ್ರತೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಃ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧಕನು "ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಬೇಕು" ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ; ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಧರ್ಮಪಥದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಭುವಃ ಎಂಬ ಎರಡನೇ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದ್ದು. ಭುವಃ ಎಂದರೆ ಚಲನೆ, ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಲೋಕ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನವೂ ಭಾವನೆ, ಆಸೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಭುವಃ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಭೋಗನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಭೋಗವನ್ನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಜ್ಞಾನ.

ಸುವಃ ಎಂಬ ಮೂರನೇ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಮನ್ವಯ. ಸುವಃ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶ, ಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಮಣಿಪೂರಕವೂ ಅಗ್ನಿಕೇಂದ್ರ — ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಕರ್ಮಶಕ್ತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ತಾಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುವಃ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಕರ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಹಂಕಾರದಿಂದಲ್ಲ, ಸೇವಾಭಾವದಿಂದ ಕರ್ಮ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಹಃ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕನೇ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದ್ದು. ಮಹಃ ಎಂದರೆ ಮಹತ್ತ್ವ, ವಿಸ್ತಾರ. ಅನಾಹತವೂ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರ — ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಸಮನ್ವಯ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಃ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಕೇವಲ ಸ್ವಾರ್ಥದ ವಲಯದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು, ಸಮಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧರ್ಮ ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನಃ ಎಂಬ ಐದನೇ ವ್ಯಾಹೃತಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಮನ್ವಯ. ಜನಃ ಎಂದರೆ ಸೃಜನ, ಜ್ಞಾನಪ್ರಸರಣ. ವಿಶುದ್ಧವೂ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಶುದ್ಧಿಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶಬ್ದರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಜಪ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸತ್ಯವಾಕ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಜನಃ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮಾತು, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಶುದ್ಧ ವಾಕ್ಯವೇ ಮಂತ್ರವಿಪ್ಲವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ.

ತಪಃ ಎಂಬ ಆರನೇ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕದ್ದು. ತಪಃ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ದೀರ್ಘ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವೂ ಬುದ್ಧಿನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ತಪಃ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಸಾಧಕನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಫಲಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘ ಧರ್ಮಪಥವನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ತಪಸ್ಸಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ಶಿಸ್ತು.

ಸತ್ಯಂ ಎಂಬ ಏಳನೇ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಮನ್ವಯ. ಸತ್ಯಂ ಎಂದರೆ ಪರಮಸತ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ. ಸಹಸ್ರಾರವೂ ಲಯಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಶಿಖರ ಇಲ್ಲೇ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಬೇಡುವುದು ಇಲ್ಲ; ದೇವತ್ವದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುವ ಶಾಂತಿ ಮಾತ್ರ. ಗಾಯತ್ರಿಯ ಅಂತಿಮ ಫಲವೇ ಇದು.

ಈ ರೀತಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು ಕೇವಲ ಲೋಕಗಳ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಸಾಧಕನ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನಯಾತ್ರೆಯ ಹಂತಗಳು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂದರೆ ಈ ಏಳು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸ್ಮರಿಸಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸರಿದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವ ವೇದೀಯ ವಿಧಾನ. ಇದರಿಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೇದ ವಿಭಜಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಒಂದೇ ಸಾಧನೆಯ ಎರಡು ಭಾಷೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು ಲೋಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಅಲ್ಲ; ಸಪ್ತಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮದತ್ತ ಸಾಗುವ ಮಾನವಚೇತನದ ಯಾತ್ರೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ — ಕ್ರಮದಿಂದ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಯಾತ್ರೆ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಒಂದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಆಚರಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಚಕ್ರದಿಂದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಏರಿಸುವ ವೇದೀಯ ಯೋಗಯಾತ್ರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕರ್ಮವಾಗದೆ ಚೇತನಸಾಧನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಚಮನವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ನೀರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ಭೂತತ್ತ್ವದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಮೂಲಾಧಾರವು ಭಯ–ಭದ್ರತೆ–ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಕೇಂದ್ರ. ಆಚಮನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಚಂಚಲತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. "ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದಿಲ್ಲದೆ ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಏರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಚಮನವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಆಮೇಲೆ ಬರುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಉಸಿರೆಳೆಯುವ–ಬಿಡುವ ಲಯ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದ ಭಾವಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆ, ಅಶಾಂತಿ, ಅತಿರೇಕ—ಎಲ್ಲವು ಇಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕುಂಭಕದ ಮೂಲಕ ಮಣಿಪೂರಕದ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹಂತ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ಚಕ್ರಗಳ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ನಡೆಯುವ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನವು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ನೇರ ಸ್ಪರ್ಶ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅದರ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಅರ್ಥ "ಅಹಂಕಾರ ಸಮರ್ಪಣೆ". ಅನಾಹತವೇ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರ— ಅಹಂ ಕರಗುವ ಸ್ಥಳ. ಅರ್ಘ್ಯ ನೀಡುವಾಗ "ನನ್ನ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಭಯದಿಂದಲ್ಲ; ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಬೆಳಕು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪವು ವಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧನೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮ. ಜಪಿಸುವಾಗ ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಸುಳ್ಳು, ಕಟುವಾಕ್ಯ, ಅಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. "ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನೇರವಾಗಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವರು ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ಬುದ್ಧಿಯೊಳಗೆ ಬೆಳಗುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಯತ್ರಿಯ ನಂತರ ಬರುವ ಉಪಸ್ಥಾನವು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ. ಸೂರ್ಯ, ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಕಾಲ—ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚೇತನವನ್ನು ಸಮಷ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. "ನಾನು ಮಾತ್ರ" ಎಂಬ ಭಾವ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲಯ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ವಿಸ್ತಾರ ಅಗತ್ಯ. ಉಪಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದು ಭಾವನೆಯಲ್ಲ, ಬೋಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಗೆ ನಡೆಯುವ ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಪಾಠವು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಶಾಂತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನೂ ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೂ ತಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪರಮಫಲ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಒಂದೇ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಮವೂ ಒಂದೊಂದು ಚಕ್ರದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಈ ಯಾತ್ರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಜೀವನ ಪಥ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವವನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ, ಅಶಾಂತಿಯಿಂದ ಶಾಂತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ರುದ್ರನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅರ್ಥ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ

ಓಂ ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್ |
ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾನ್ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಽಮೃತಾತ್ ||

ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತಾ (7.59.12) - ಯಜುರ್ವೇದ (ತೈತ್ತಿರೀಯ ಸಂಹಿತಾ 1.8.6; 3.60)

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ಸಂಭೋಧನ ರೂಪದ ಮೊದಲಿನ ಸುಗಂಧದ ಜೀವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಮೂರು ಬಾತು ಕೋಳಿ ರೂಪವನ್ನು(ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು) ಓಂ ಮೂಲಕ ಸಮೀಪಿಸು, ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತ ನೀರು ಕೊಡುವವನ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಾಗವನ್ನು) ಶರಣಾಗು. ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಲನೆಯ ಆನಂದದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಚಲನದಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಳ್ಳಿ ತೆರೆಯಿರಿ, (ಸುಷುಮ್ನಾವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ವಿಧಾನ) ಚಲಿಸುವ ಸಾವು (ಉಸಿರು) ಬಲೆ (ನಾಡಿಗಳು) ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ, (ನಾಡಿಗಳು ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡು) ಅಮರತ್ವದ ಜ್ಞಾನ (ಲಭಿಸಲಿ).

ಸಂಭೋಧನ ರೂಪದ ಮೊದಲಿನ ಸುಗಂಧದ ಜೀವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಮೂರು ಬಾತು ಕೋಳಿ ರೂಪದ (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು) ಸ್ವಾಧೀನದವನ ಗ್ರಹಿಕೆ. ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಚಲನೆಯ ಆನಂದದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಚಲನದಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ ತಳ್ಳಿ ತೆರೆಯಿರಿ, ಅಮೃತವು ಬಲೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಲಾಗಿರುವುದು ಜ್ಞಾನ.

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅನುವಾದ ರೀತಿ:-

- ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಿಹಿ ಸುಗಂಧದಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಗಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಕಾಂಡದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಂತೆಯೇ, ನಾವು ಅಮರತ್ವದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಸಾವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗೋಣ.
- ಮೂರು ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಾದೇವನನ್ನು ನಾವು ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಸುವಾಸನೆಯಂತೆ ಸಕಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಶುಭಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವವರು. ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣು ಗಿಡದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡುವಂತೆ, ಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಆದರೆ ಅಮೃತತ್ವದಿಂದ (ಶಾಶ್ವತ ಜೀವನ, ಮೋಕ್ಷ) ನಮ್ಮನ್ನು ವಿಯೋಜಿಸಬೇಡ.
- ಹೇ ಮನುಷ್ಯರೇ ! ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಉಪಾಸ್ಯ ದೇವನು ಆ ಜಗದೀಶ್ವರನೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಪಷ್ಟಿ, ವೃದ್ಧಿ ಉತ್ತಮ ಯಶಸ್ಸು, ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಭಯವು ನಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಾವೆಂದಿಗೂ ಬೇರೆಯವರ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿರೋಣ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳಿರುವ ಆ ಮಹಾದೇವನನ್ನು ನಾವು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ, ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆ ದೇವನು, ಕಾಯಿ ತನ್ನ ಕಾಂಡದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುವಂತೆ, ಮರಣಬಂಧನದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿ; ಆದರೆ ಅಮೃತತ್ವದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡದಿರಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಭಾರತೀಯ ಚಿಂತನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಕರುಣಾಮಯ ಘೋಷಣೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಬೇಡುವುದು ಮರಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕಲು ಅಲ್ಲ; ಮರಣಭಯದ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು. "ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕಂ" ಎಂಬ ಪದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಪೌರಾಣಿಕ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ — ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯ; ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣ; ಜಾಗ್ರತ್, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ — ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಚೇತನ. ಅಂಥ ಚೇತನವನ್ನು "ಯಜಾಮಹೇ" — ನಾವು ಯಜ್ಞರೂಪವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಯಜ್ಞವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಒಳಪೂಜೆ.*

"ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್" ಎಂದರೆ ಶಿವನ ಗುಣವರ್ಣನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸುಗಂಧ ಎಂದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ. ದುರ್ಗಂಧ ಅಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣದ ಲಕ್ಷಣ; ಸುಗಂಧ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣದ ಫಲ. ಪುಷ್ಟಿ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಪಕ್ವತೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ರೋಗಭಯಕ್ಕಿಂತ ಜೀವನಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೇಡುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಹೃದಯವೇ "ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾತ್". ಪಕ್ವವಾದ ಕಾಯಿ ತನ್ನ ಕಾಂಡದಿಂದ ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮರಣವೂ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಬೇಕು; ಭಯ, ಪೀಡೆ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಋಷಿ ಮರಣವನ್ನು ಶತ್ರುವೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅಸಹಜ ಮರಣಭಯವನ್ನೇ ಬಂಧನವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ" ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮರಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸು ಎಂಬುದಲ್ಲ; ಮರಣದ ಭಯದಿಂದ ಬಿಡಿಸು ಎಂಬುದು.

ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಾಲು "ಮಾ ಅಮೃತಾತ್" — ಅಮೃತತ್ವದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬೇಡ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಬದಲಾದರೂ ಚೇತನ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದು ವೇದೀಯ ಅಮೃತತ್ವದ ಘೋಷಣೆ. ಅಮೃತತ್ವ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಅಮರವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ; ಚೇತನ ನಿರಂತರವಾಗುವುದು. ಈ ಮಂತ್ರದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಅದೇ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರವು ಭಯವಿನಾಶಕ ಸಾಧನೆ. ಮರಣಭಯ ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. "ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕ" ತತ್ತ್ವ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; "ಸುಗನ್ಧಿಂ" ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; "ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ" ಸಹಜ ಲಯವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನಸ್ಸಿನ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಸ್ವೀಕಾರ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೇದೀಯ ಮರಣದರ್ಶನ ಅಡಗಿದೆ. ಮರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ; ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶಿವನು ಮರಣವನ್ನು ಜಯಿಸುವವನು ಅಲ್ಲ; ಮರಣವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಲೀನಗೊಳಿಸುವವನು. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವವನು ಮರಣದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಮರಣದೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ — ಮರಣದ ಮೇಲೆ ಜಯವಲ್ಲ, ಮರಣಭಯದ ಮೇಲೆ ಜಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮರಣಭಯ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಕುಚಿತ ಪ್ರಾಣವೇ ರೋಗ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣತೆಯ ಮೂಲ. ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗುಣಮಯ ಆಯುಷ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮರಣ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರವು ಮರಣವನ್ನು ತಳ್ಳುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲ; ಮರಣಭಯವನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ವೇದೀಯ ಪರಮಸೂತ್ರ. ದೇಹ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಚೇತನ ಅಮೃತವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಇದರ ನಿಜವಾದ ಆಶಯ.*

ಅಜಪ - ಜಪ ಮಂತ್ರ ಅಂದರೆ ಏನು?

ಅಜಪ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಆಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ "ಸೋಹಮ್" ಅಥವಾ "ಹಂಸ", ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ ಅಥವಾ ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು "ಹಮ್" ಎಂದು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದು. ಅಥವಾ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ ಮುಖೇನ ಹರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು

ವಿಧಾನವೂ ಇದೆ "ಓಂ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬುವುದು ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು "ಸೋ" ಎಂದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾದವರೆಗೆ "ಹಮ್" ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತಲುಪುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರವೂ ಅಜಪ ಮುಖೇನ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಧಾನವೇ ಹಿಂದೆ ಋಷಿಗಳು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವಾಗಿ ನೀಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕುಂಡಲಿನಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ "ಅ ಉ ಮ" ಎಂಬ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ, "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಈ ಶ್ವ ರ", "ಶಿ ವಾ", "ಈ ಶಾ", "ಶಿ ವಾ ಯ", "ಶಿ ವೋ ಹಮ್", "ಸ ಹ" ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಧಾರಣ ಭಕ್ತನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಅವನ ಜಪವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ ಸಾಧಕನು ಜಪವನ್ನು ತನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ಜಪ.

ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಎರಡು ವಿಧ. ಉಸಿರನ್ನು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಒಳ ಎಳೆದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅದು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟ. ಅದೇ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಿಂದ ಒಳ ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರ ತಲುಪಿ, ಅದೇ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇಳುವ ಯಾವ ಶಬ್ದವೇ ಆಗಲೀ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನೊಡನೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಸ್ತುವು ಸಂಯೋಗವಾಗುವು-ದರಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದವಾದುದರಿಂದ ಅದು "ಅಹತ ಶಬ್ದ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಯೋಗ-ವಾಗದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ದೇವತಾತ್ಮಕವಾದ "ಓಂಕಾರ" ನಾದಕ್ಕೆ "ಅನಾಹತ ಶಬ್ದ"ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಮಾಡುವ ಈ ಪ್ರಣವನಾದಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಸ್ತ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಶಿರಃ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಚಾ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ, ನಂತರ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಣವನೇ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಅಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆ, ನಂತರ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಅನಂತರ ಆದನ್ನು ಕಾರ್ಯ-ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಹೀಗೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮಮಂತ್ರವಾದ ಪ್ರಣವವನ್ನು ಸರ್ವದಾ ಅಭ್ಯಾಸ(ಜಪ) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಅವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಣವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಚರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆತನ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗಿಯ ಆಲ್ಫಾ ತರಂಗಗಳು ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅವನು ಶಾಂತನೂ ಸಮಾಧಾನಿಯೂ, ಉತ್ತಮನೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದೆಂದು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸಾಕ್ಷಾಧಾರ ಸಹಿತ ಸಾದರಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ — ಜಪ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಧ್ಯಾನ ಸಂಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ "ರೋಗಹರ, ಭಯಹರ, ಮೃತ್ಯುಬಂಧನ ವಿಮೋಚಕ" ಎಂದು ಕರೆದರೂ, ಅದರ ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಜಪದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಜಪ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ — ಈ ಮೂರೂ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಂತ್ರವು ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನರ್‌ಸಂರಚಿಸುವ ಒಳಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಸಮಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಭಾತಕಾಲ (ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತ) ಅಥವಾ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ದೇಹ ಹಸಿವಿನಿಂದಲೂ ತುಂಬಿತನದಿಂದಲೂ ಇರಬಾರದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಯಲ್ಲ; ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸತ್ರ.

ಮೊದಲ ಹಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರೀಕರಣ.

ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಜಪಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸದೆ ಮಂತ್ರ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಮಂತ್ರದ ಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ. ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಉಸಿರೆಳೆದು, ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಡುವ ಸರಳ ಕ್ರಮ ಸಾಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಂಭಕ — ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಬಡಿತ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದ ಗುರಿ ರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಲ್ಲ; ರೋಗದ ಭಯವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತವಾದಾಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇ ಹಂತ ಮಂತ್ರಜಪ - ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಸ್ಪಂದನ.

ಪ್ರಾಣ ಲಯಗೊಂಡ ನಂತರ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಜಪ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುವಂತೆ ಇರಬಾರದು; ಸ್ಪಷ್ಟ, ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಭಾವಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತೀ ಜಪದಲ್ಲಿ "ತ್ರ್ಯಮ್ಬಕಂ" ಎಂಬ ಪದದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. "ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್" ಎನ್ನುವಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. "ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾತ್" ಎಂಬಾಗ, ರೋಗ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ಬಂಧನ—ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕು. "ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಽಮೃತಾತ್" ಎನ್ನುವಾಗ, ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಚೇತನವೇ ಶಾಶ್ವತ ಎಂಬ ಶಾಂತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕು. ಜಪ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಜಪದ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಖ್ಯ. ಕನಿಷ್ಠ 11 ಅಥವಾ 21 ಜಪಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ 108 ಜಪಗಳು.

ಮೂರನೇ ಹಂತ ಧ್ಯಾನ — ಅಮೃತಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ.

ಜಪದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದುಬರಬಾರದು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಮೌನದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಗಲಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರದ ಸ್ಪಂದನ ಇನ್ನೂ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ನಿಜವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ ಪುನರ್‌ಸಂರಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗಮನಿಸದೇ, ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತ ಚೇತನವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನಿಯಮ.

ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರದ ಪುನಶ್ಚೇತನ, ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ, ಮರಣಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿರೋಧವಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಔಷಧಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾಧನೆಯ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ನೆಲೆ ಒಂದೇ - ಮರಣವು ಶತ್ರುವಲ್ಲ; ಭಯವೇ ಶತ್ರು. ರೋಗವು ಶಾಪವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಅಸಮತೋಲನ. ಮಂತ್ರವು ಮಾಂತ್ರಿಕತೆಯಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕು ತಿದ್ದುವ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ರೀತಿ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಧ್ಯಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ,

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ "ಮೃತ್ಯುಂಜಯ". ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ ರೋಗವನ್ನು ಓಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ — ರೋಗಪ್ರಕಾರಾನುಸಾರ ಪೂರಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಮೂಲಸಿದ್ಧಾಂತ ಒಂದೇ: ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಭಯ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಕರಗಬೇಕು; ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಕ್ರಮ ಒಂದೇ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ → ಜಪ → ಧ್ಯಾನ - ಆದರೆ ಒತ್ತುಗುರುತು (ಭಾವ, ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ, ಗಮನಕೇಂದ್ರ) ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

1) ಭಯ–ಆತಂಕ–ಅಶಾಂತಿ (Fear, Anxiety Disorders):- ಭಯವು ರೋಗವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೃದಯಬಡಿತ ವೇಗ, ಉಸಿರಾಟ ಅಸ್ಥಿರ—ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಭಯವೇ.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ನಿಧಾನ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ. ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಉಸಿರೆಳೆದು, ಆರು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ಕುಂಭಕವನ್ನು ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ಉದ್ದಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಗುರಿ.
ಜಪ: ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಮಂತ್ರ 11 ಅಥವಾ 21 ಬಾರಿ. "ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬನ್ಧನಾತ್" ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ.
ಧ್ಯಾನ: ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ. "ನಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ" ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೆಲೆಸಿಸಿ.
ಸಾಧನಾ ಫಲ: ಭಯದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ನಿದ್ರೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ; ನಿರ್ಣಯಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

2) ಹೃದಯ–ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Cardiac Support):- ಇಲ್ಲಿ ಗುರಿ—ಒತ್ತಡ ಕಡಿತ, ಲಯಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಭಾರವಿಲ್ಲದ ಜಾಗೃತಿ.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಸಮವೃತ್ತಿ—ಐದು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಉಸಿರೆಳೆದು, ಐದು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ಕುಂಭಕ ಬೇಡ. ಉಸಿರಾಟ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿ.
ಜಪ: 21 ಅಥವಾ 54 ಬಾರಿ. "ಸುಗನ್ಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್" ಎನ್ನುವಾಗ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು–ಶಾಂತ ಪ್ರಕಾಶ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾವ.
ಧ್ಯಾನ: ಅನಾಹತ (ಹೃದಯ) ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಮೃದು ಗಮನ; ಧ್ವನಿಯೊಳಗೆ ಲಯ.
ಸಾಧನಾ ಫಲ: ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

3) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳು (Oncology Support):- ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ—ಭಯದ ಕರಗಿಕೆ, ನಿರಾಶೆಯ ನಿವಾರಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ದಾವೆ ಇಲ್ಲ; ಇದು ಮನೋ–ಪ್ರಾಣಪೂರಕ ಸಹಾಯ.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಮೃದು ಉಸಿರಾಟ. ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಉಸಿರೆಳೆದು, ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಜಪ: 108 ಜಪಗಳು—ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎರಡು ಅವಧಿಗಳಾಗಿ. "ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಽಮೃತಾತ್"ನಲ್ಲಿ ಮರಣಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ; ದೇಹ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಚೇತನ ಶಾಂತ.

ಧ್ಯಾನ: ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದೇ ಶಾಂತ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ; ರೋಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಡಿ.

ಸಾಧನಾ ಫಲ: ಧೈರ್ಯ, ಒಪ್ಪಿಗೆ (acceptance), ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ; ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಒಳಶಕ್ತಿ.

4) ದೀರ್ಘರೋಗಗಳು (Diabetes, Arthritis, Chronic Pain, Fatigue):- ಇಲ್ಲಿ ಗುರಿ—ನಿತ್ಯಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸಹನಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣದ ದೀರ್ಘ ಲಯ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ನಿಧಾನ ಲಯ—ನಾಲ್ಕು ಒಳಗೆ, ಆರು ಹೊರಗೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ.

ಜಪ: ದಿನವೂ 21 ಅಥವಾ 54 ಜಪಗಳು. "ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಮ್" ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಶಕ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವ.

ಧ್ಯಾನ: ದೇಹದ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ; ಉಸಿರಿನ ಲಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಮೌನ.

ಸಾಧನಾ ಫಲ: ಶಕ್ತಿ–ನಿರಂತರತೆ; ನೋವಿನ ಅನುಭವದ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ; ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು (ಎಲ್ಲ ರೋಗಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ)

- ಈ ಸಾಧನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರಕ. ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.
- ಬಲವಂತದ ಕುಂಭಕ, ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ.
- ಜಪದ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಭಾವ ಮತ್ತು ಲಯ ಮುಖ್ಯ.
- ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದುಬರಬಾರದು; ಎರಡು–ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಮೌನ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಸಾರ:- ಮಹಾಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಸಾಧನೆ ರೋಗವನ್ನು "ಜಯಿಸುವ" ಘೋಷಣೆ ಅಲ್ಲ; ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೋಮೋ ರಾಜಾ ಪ್ರಥಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಜಾಯಾಂ ಪುನಃ ಪ್ರಾಯಚ್ಛದಹೃಣೀಯಮಾನಃ |
ಅನ್ವರ್ತಿತಾ ವರುಣೋ ಮಿತ್ರ ಆಸೀದಗ್ನಿರ್ಹೋತಾ ಹಸ್ತಗೃಹ್ಯಾ ನಿನಾಯ || 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಸೋಮರಸ, ಜೀವನದ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಚೈತನ್ಯ, ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ಮೊದಲು ದೈವಿಕ ಪದವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಪಡೆದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಗೆ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವರುಣ, ತೀರ್ಪಿನ ಋಷಿ, ಮಿತ್ರ, ಋಷಿಯು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಅನುಸರಿಸುವ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊತ್ತವರಂತೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. (ಯಜ್ಞದ ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಎಂದರೆ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ)

ವಿವರಣೆ:- ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಒಂದು ದೈವಿಕ ಪದ ಅದನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಆವಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ನದಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಅಗ್ನಿ, (ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ) ಸೂರ್ಯ ಶಾಖ (ಅದುವೇ ಮಿತ್ರ), ವರುಣ (ನೀರು), ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಗೆ (ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಅಪಾನ ವಾಯು) ನೀಡಿ

ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿವಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆವಿ ಸಮೃದ್ದಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ, ಯಜ್ಞದ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ. ಈ ರೀತಿ ಒಯ್ಯುವುದೇ ಅಮೃತ ಅಥವಾ ಸೋಮರಸ. ಸೋಮರಸ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಳ್ವಿಕೆ ಮಾಡುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿದೆ. (ಇದನ್ನೇ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ನಾರಾಯಣನ ಜೊತೆ ಅಂದರೆ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಜೊತೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ ಎಂದು ವೈಷ್ಣವರು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ವಮತದವರು ಹೇಳಿದ್ದು.)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮೊದಲು ಸೋಮರಾಜನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಪುತ್ರಿಯಾದ ವಧುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದನು; ಆಕೆಯನ್ನು ಪಾವನವಾಗಿ ಮರಳಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದನು. ನಂತರ ವರುಣ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರ ಅವಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಹೋತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ಅಗ್ನಿ, ಕೈ ಹಿಡಿದು ಅವಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಸಿದನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವೇದೀಯ ವಿವಾಹದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ತಾತ್ತ್ವಿಕ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಪ್ಪಂದವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗಿದೆ. "ಬ್ರಹ್ಮಜಾಯಾ" ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪುತ್ರಿ — ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಚೇತನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ "ಸೋಮೋ ರಾಜಾ" ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೋಮನು ಭಾವ, ಮನಸ್ಸು, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ತತ್ತ್ವ. ವಿವಾಹದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಪವಿತ್ರತೆ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಸಂದೇಶ. "ಅಹೃಣೀಯಮಾನಃ" ಎಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಪವಿತ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮರಳಿ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು — ಅಂದರೆ ವಧುವಿನ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.*

ನಂತರ "ವರುಣೋ ಮಿತ್ರಃ" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ವರುಣನು ನಿಯಮ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಬಂಧನದ ಪ್ರತೀಕ; ಮಿತ್ರನು ಸೌಹಾರ್ದ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹದ ಪ್ರತೀಕ. ವಿವಾಹವು ಕೇವಲ ಭಾವನೆ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬಾರದು; ಅದು ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳು ವಧುವನ್ನು "ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ" ಎಂದರೆ, ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಜೀವನಪಥದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ ಸದಾ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಅರ್ಥ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಅಗ್ನಿರ್ಹೋತಾ ಹಸ್ತಗೃಹ್ಯಾ ನಿನಾಯ" — ಅಗ್ನಿಯೇ ಹೋತೃನಾಗಿ ವಧುವಿನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ವೇದೀಯ ವಿವಾಹದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು. ಅಗ್ನಿ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಹಸ್ತಗ್ರಹಣ ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಕರ್ಮಪಥಕ್ಕೆ ಕೈಹಿಡಿದು ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು. ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವೆಂದರೆ ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ನಿತ್ಯಯಜ್ಞ. ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನಡೆಯುವ ಧರ್ಮಯಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಾರಂಭವೆಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾನವಚೇತನದ ಒಳಗಿನ ವಿವಾಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಮ — ಮನಸ್ಸು; ವರುಣ–ಮಿತ್ರ — ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ; ಅಗ್ನಿ — ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆದಾಗ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ (ಅಗ್ನಿ) ಚೇತನವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೃಹಸ್ಥನ ಯೋಗ — ಹೊರಗಿನ ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ, ಲೋಕದಲ್ಲೇ ಲಯ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ–ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಯೋಗದ ದರ್ಶನ ಅಡಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜಾಯಾ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ; ಸೋಮ–ವರುಣ–ಮಿತ್ರ–ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಚೇತನದ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು. ವಿವಾಹವೆಂದರೆ ಎರಡು ದೇಹಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ ಅಲ್ಲ; ಚೇತನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಧರ್ಮಬದ್ಧ ಸಂಯೋಗ. ಈ ಸಂಯೋಗ ಧರ್ಮವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಭೋಗವಾಗುತ್ತದೆ; ಧರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಮನು ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣ, ವರುಣ–ಮಿತ್ರ ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಾಣ, ಅಗ್ನಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಾಣ. ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆ

(ಸೋಮ) ಅತಿಯಾದರೆ ಅಸ್ಥಿರತೆ; ನಿಯಮವಿಲ್ಲದೆ (ವರುಣ) ಅರಾಜಕತೆ; ಅಗ್ನಿ ಅತಿಯಾದರೆ ಸಂಘರ್ಷ. ಈ ಮಂತ್ರವು ದಾಂಪತ್ಯದ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಸೂತ್ರ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವೇದೀಯ ವಿವಾಹವು ಭಾವ, ಧರ್ಮ, ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಯಜ್ಞ. ಸೋಮ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ವರುಣ–ಮಿತ್ರ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಗ್ನಿ ಜೀವನಪಥಕ್ಕೆ ಕೈಹಿಡಿದು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಸಾರ:- ವಿವಾಹವೆಂದರೆ ಭಾವದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಯಜ್ಞವಾಗುವ ಚೇತನಯಾತ್ರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಬೋಧನೆಯಾಗಬೇಕು

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಚರತಿ ವೇವಿಷದ್ವಿಷಃ ಸ ದೇವಾನಾಂ ಭವತ್ಯೇಕಮಜಗಮ್ |
ತೇನ ಜಾಯಾಮನ್ವವಿನ್ದದ್ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ಸೋಮೇನ ನಿತಾಂ ಜುಹ್ವಂ ೧ ನ್ನ ದೇವಾಃ || 5

ಅಥರ್ವ ವೇದ ಖಾಂಡ-5 ಸೂಕ್ತ 17

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಅನ್ವೇಷಕ, ಈ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತನಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಂತರಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತಾ, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಹೀಗೆ, ಆ ಋಷಿಗಳು, ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪದವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ...."

ವಿವರಣೆ:- *ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದರೆ, "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಚಲಿಸುವವನು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವವನು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ/ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲಕ. ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವವ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದು ಆದದ್ದು ಹೇಗೆ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅನ್ವೇಷಕ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ದಿವ್ಯವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ದೇವರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿದು ಬೃಹಸ್ಪತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಕಾಲಜ್ಞಾನಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.*

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಶುದ್ಧ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ, ಅಂತರಂಗದ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ದಹಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವನು ದೇವತೆಗಳ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಪಡೆದನು; ದೇವತೆಗಳು ಸೋಮದ ಮೂಲಕ ಆ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವೇದೀಯ ಆಶ್ರಮಧರ್ಮದ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ, ಸಿದ್ಧಿಯ ಪೂರ್ವಭಾವಿ. ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವವನಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. "ವೇವಿಷದ್ವಿಷಃ" ಎಂಬ ಪದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಹೊರಗಿನ ಶತ್ರುಗಳಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಅಶುದ್ಧ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಇವುಗಳನ್ನು ದಹಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಅವನು "ದೇವಾನಾಂ ಏಕಮಂಗಂ" - ದೇವತೆಗಳ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಅವನ ಜೀವನವೇ ದೈವಿಕ ಕಾರ್ಯದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಈ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲ ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. "ತೇನ ಜಾಯಾಮನ್ವವಿನ್ದದ್ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ" - ಬೃಹಸ್ಪತಿ, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಕ್ತತ್ತ್ವದ ಅಧಿಪತಿ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಪಡೆದನು. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಯೋಗ್ಯ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹವು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ; ಅದು ಅದರ ಪರಿಪಕ್ವ ಫಲ.

ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ "ಸೋಮೇನ ನಿತಾಂ ಜುಹ್ವಂ ನಂಕ ದೇವಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ದೇವತೆಗಳು ಆ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಸೋಮದ ಮೂಲಕ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸೋಮ ಎಂದರೆ ಭಾವಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆನಂದತತ್ತ್ವ. ವಿವಾಹವೂ ಭೋಗವಲ್ಲ; ಅದು ಯಜ್ಞ. ಆ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯೂ, ಪತಿಯೂ, ಇಬ್ಬರ ಜೀವನವೂ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಂದೇಶ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರೋಧವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಪ್ರಾಣ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ — ಇದು ಬೃಹಸ್ಪತಿ ತತ್ತ್ವ. ಆ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ವಿವಾಹವೂ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹಾಸೂತ್ರ ಅಡಗಿದೆ — ಯೋಗ್ಯತೆ ಮೊದಲು, ಅನುಭವ ನಂತರ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಬಂಧನವಾಗುತ್ತದೆ; ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ನಂತರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅದು ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳು ಸೋಮದ ಮೂಲಕ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರು ಎಂಬುದೇ ಈ ರಹಸ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ಪ್ರಾಣದ ಸಂಚಯ ಸ್ಥಿತಿ. ದ್ವೇಷ, ಅಶುದ್ಧ ಆಸೆ, ಅತಿರೇಕ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕೇಂದ್ರಿತ ಪ್ರಾಣ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂತಾನಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವೇದೀಯ ಕುಟುಂಬಜೀವನದ ಪ್ರಾಣಸೂತ್ರ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ; ಅದು ದೈವಿಕ ಯೋಗ್ಯತೆಯ ಸಿದ್ಧಿ. ಆ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ವಿವಾಹವೂ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೀವನವೂ ದೇವಕಾರ್ಯದ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಪಸರಿಸುವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ

ಯೋ ವಿದ್ಯಾತ್ಸಪ್ತ ಪ್ರವತಃ ಸಪ್ತ ವಿದ್ಯಾತ್ಪರಾವತಃ |
ಶಿರೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಯೋ ವಿದ್ಯಾತ್ಸ ವಶಾಂ ಪ್ರತಿ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್ || 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಏಳು ಕೃತಕ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಳು ಜಾತಿಯ ಮಡಕೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ) ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿರೆಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು (ಆವಿಯನ್ನು) ಚಲಿಸುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮಾತಿನ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ) (ಹಮ್, ಶಿವಾಯ, ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂಕಾರ-ದಲ್ಲಿ 'ಮ' ಎಂಬ ಮೂರನೇ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಉಚ್ಚಾರಾಣೆ ವಿಧಾನವನ್ನು) ಮತ್ತೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ-ಗಳ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ)."

ವಿವರಣೆ:- *ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಡುವ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾಡಿಗಳು, ನಾಳಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ (ಆರ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ) ಚಲಿಸುವ ಆವಿ ರೂಪದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಜ್ಞದ ತಿರುಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ 72000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆವಿರೂಪದ ಬೆಂಕಿಯಂತಾ ತಿರುಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾನ ವಾಯು ಅದರ ಜೊತೆಸೇರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಮತ್ತು ನೀರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿನ ಚಮತ್ಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪದ ಅಮೃತ, ಅಮೃತದ ಆವಿ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಕಾರ್ಬನ್, ಮುಂತಾದ ಜೈವಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ದಕವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ ಇವು ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಂತಹ ಔಷಧ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಲೇ ಮಾಡುವುದೇ ನಾಡಿ.*

ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆ ಆಕಾರದ ದೇಹದ ಅಂಗ ಅದು ರಕ್ತನಾಳ ಇರಬಹುದು, ನರಗಳ ಸಮೂಹ ಇರಬಹುದು, ನಾಡಿ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಇದರರ್ಥ ***"ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ" ಅಥವಾ "ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪೈಪ್ ಉಡುಗೊರೆ"*** *ಅಂದರೆ ನಾಡಿಗಳು ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿರುವುದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಜಿತವಾದ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು, ಅಂತಹ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಮೂಹವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವುದು. ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತ ಆವಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದೇ ನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ.*

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಏಳು ಪ್ರವತಗಳನ್ನು (ಏರಿಕೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು) ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೋ, ಯಾರು ಏಳು ಪರಾವತಗಳನ್ನು (ಇಳಿಕೆಯ ಹಂತಗಳನ್ನು) ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೋ, ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೋ — ಅಂಥವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಥರ್ವವೇದದ ಅತ್ಯಂತ ಆಂತರಿಕ ಯೋಗಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಪ್ರವತ" ಮತ್ತು "ಪರಾವತ" ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರ್ವತಗಳಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಚೇತನದ ಏರಿಕೆ–ಇಳಿಕೆಯ ಹಂತಗಳಾಗಿ ಋಷಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರವತ ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನ — ಪ್ರಾಣದ ಉತ್ಕರ್ಷ; ಪರಾವತ ಎಂದರೆ ಕೆಳಮುಖ ಚಲನ — ವಿಲೀನ ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೇ ಸಾಧನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಏರಿಕೆ ತಿಳಿದವನು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ; ಕೇವಲ ಇಳಿಕೆ ತಿಳಿದವನು ಜಡತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಋಷಿ ಎರಡರ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಪ್ತ ಪ್ರವತಗಳೆಂದರೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ವಿಲೇವಾರಿ ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಇದು "ಕೃತಕ ಪರ್ವತಗಳು" — ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು. ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಶುದ್ಧಿಗಳು ಕರಗಬೇಕು. ಇದು ಕೇವಲ ಜಾಗೃತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ವಿಲೇವಾರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಸಪ್ತ ಪರಾವತಗಳು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಸ್ಥೂಲ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕ್ರಮ. ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ — ಇವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೇಹಘಟಕಗಳಂತೆ ನೋಡಬಾರದು. ಇವು ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥೂಲೀಕರಣದ ಹಂತಗಳು. ಸಾಧಕನು ಕೇವಲ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿದರೆ ದೇಹ

ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಮತ್ತೆ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಋಷಿ "ಪರಾವತ ಜ್ಞಾನ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು "ಶಿರೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯ". ಯಜ್ಞದ ಶಿರಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಹೋಮಕುಂಡವಲ್ಲ; ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞ, ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿ, ಶಿರಸ್ಸೇ ಯಜ್ಞದ ಶಿಖರ. ಪ್ರಾಣವು ಸಿರೆಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುವಾಗ, ಅದು ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯ ಆವಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞಜ್ಞಾನಿ. ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಆಹುತಿ ಹಾಕುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಭಾವಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಚಲನ ಮಾತಿನ ಅಂಗದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಚನೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರ — ಹಂಸೋಽಹಂ, ಶಿವಾಯ, ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಥವಾ ಓಂಕಾರದ ಒಳಸ್ಪಂದನ — ಇವು ಜೋರಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆಯುವ ನಾದಗಳು. "ಹಂ" ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ, "ಸಃ" ಬಿಡುವಾಗ — ಈ ಸಹಜ ನಾದವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಮಾತು ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೌನವೇ ಮಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ "ಮ" ಎಂಬ ಮಧ್ಯನಾದವು ಓಂಕಾರದ ಹೃದಯ; ಅದು ಅಜಪ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಲ್ಲ, ಲಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿತವನು "ವಶಾಂ ಪ್ರತಿ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್" — ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಚಲನ ಸರಿಯಾದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಓಡುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಪರಮಫಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಕುಂಡಲಿನೀಸಾಧನೆಯ ಪೂರ್ಣಸೂತ್ರ. ಏರಿಕೆ (ಪ್ರವತ), ವಿಲೇವಾರಿ (ಪರಾವತ), ಶಿರೋಸ್ಥ ಲಯ (ಯಜ್ಞಶಿರಸ್ಸು) — ಈ ಮೂರು ಒಂದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅತಿಯಾದ ಉತ್ಕರ್ಷ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೇದೀಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಡಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯು ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಯ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿಯೇ ಗುರಿ. ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಆ ಬೆಳಕು ದೇಹ–ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕರಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞಶಿರೋಜ್ಞಾನಿ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ನೇರ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕವೂ ಹೌದು. ಪ್ರಾಣದ ಏರಿಕೆ–ಇಳಿಕೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನರಮಂಡಲ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯವ್ಯಾಕುಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜಪ ನಾದದ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಏರಿಕೆ, ಸಪ್ತ ಸ್ಥೂಲ ತತ್ತ್ವಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಶಿರಸ್ಸಾದ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಲಯ — ಈ ಮೂರು ತಿಳಿದವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ವವಾದುದು — ಅದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕರಗಿಸುವ ಜ್ಞಾನ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ನೀಡುತ್ತದೆ

ವೇದಾಹಂ ಸಪ್ತ ಪ್ರವತಃ ಸಪ್ತ ವೇದ ಪರಾವತಃ |
ಶಿರೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯಾಹಂ ವೇದ ಸೋಮಂ ಚಾಸ್ಯಾಂ ವಿಚಕ್ಷಣಮ್ || 3

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಏಳು ಕೃತಕ ಪರ್ವತಗಳು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಏಳು ಜಾತಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು (ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜೆ) ಎಂದು ಮೂರು ಪದಗಳಾದ "ಅ, ಉ, ಮ" (ಅಥವಾ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಎಂಬ) ಮೂರು ಪದಗಳಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನರಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಮಾತಿನ ಅಂಗ, (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮ ರಸವನ್ನು ಪಡೆದ ಅನುಭವಿಸಿ."

ವಿವರಣೆ:- *ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಮೂರು ಪದಗಳಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದುವೇ "ಅ ಉ ಮ", "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಓಂ ಸೋ ಹಮ್", "ಸೋ ಹ ಮ್", "ಈ ಶ್ವ ರ", "ಶಿ ವಾ ಯ", "ಶಿ ವೋ ಹಮ್", ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಯೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನು ತಪಸ್ವಿಯೂ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಮಂತ್ರ ಹೊಂದಿದವನಾಗಿ ಆತನ ಗಂಟಲಿನ ಅಮೃತವು ಆತ ಕುಡಿದ ವಿಷವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಷಕಂಟನಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ಕತೆ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ (ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ) ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಸ್ತೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಮೃತ ರಸ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೀರ್ಯ ರೀತಿಯ ಜೀವಾಂಶ ನೀಡುವ ಪೋಷಣಾಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಎಂದರೆ "ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಆಹಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗಂಜಿಯಂತಿರುವ ದ್ರವವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಉತ್ಪಾದನಾ ಮೂಲಿಕೆ ಇರುವ ಅಂಶಗಳೇ ವಾಯು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ.*

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾನು ಏಳು ಪ್ರವತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ; ನಾನು ಏಳು ಪರಾವತಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಜ್ಞದ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ; ಇಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೋಮತತ್ತ್ವವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದೇನೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಬೋಧನೆಯ ಮುಂದಿನ ಹಂತ. ಮೊದಲು "ಯಾರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೋ" ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ "ವೇದಾಹಂ" ಎಂದು ಸ್ವಾನುಭವದ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ದೊರೆತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಸಪ್ತ ಪ್ರವತಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಏಳು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳು — ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು. ಸಪ್ತ ಪರಾವತಗಳು ಎಂದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ. ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ನಾನು ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಅಂದರೆ, ನಾನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನವು ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. "ಶಿರೋ ಯಜ್ಞಸ್ಯ" ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞ; ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿ; ಶಿರಸ್ಸೇ ಯಜ್ಞದ ಶಿಖರ. ಪ್ರಾಣವು ನರಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುವಾಗ, ಅದು ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯ ಆವಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಯಜ್ಞಶಿರೋಜ್ಞಾನ. ಹೊರಗಿನ ಹೋಮಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಈ ಯಜ್ಞದ ಪರಮಫಲವೇ "ಸೋಮಂ ಚಾಸ್ಯಾಂ ವಿಚಕ್ಷಣಮ್". ಸೋಮ ಎಂದರೆ ಮದ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಭಾವ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಸ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಏರಿ, ವಿಲೇವಾರಿ ಹೊಂದಿ, ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಂಡಾಗ — ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಮಾನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು

ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಅಂತರ್ರಸಾನುಭವ. ಋಷಿ ಇದನ್ನು "ವಿಚಕ್ಷಣಮ್" — ಸ್ಪಷ್ಟ ಅನುಭವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನೆ "ಅ, ಉ, ಮ" ಎಂಬ ಮೂರು ನಾದಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಅ — ಮೂಲದಿಂದ ಉದ್ಭವ; ಉ — ಚಲನ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರ; ಮ — ಲಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ. ಓಂಕಾರ ಅಥವಾ "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರರೂಪ ಈ ಮೂರು ನಾದಗಳ ವಿಸ್ತಾರವೇ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಎಂದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಜಪಿಸುವುದಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ನಾದ. ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ ಅ, ಚಲಿಸುವಾಗ ಉ, ಲಯಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಮ — ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮಾತು ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಅಂಗವೇ ಯಜ್ಞದ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಜಪ ನಾದ ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಹರಿದಾಗ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಸಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಭೋಗ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಂತರ್ರಸವೇ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಕುಂಡಲಿನೀಸಾಧನೆಯ ಪರಿಪಕ್ವ ಹಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಏರಿಕೆ, ವಿಲೇವಾರಿ ಮತ್ತು ಲಯ — ಈ ಮೂರು ಒಂದಾಗಿವೆ. ಓಂಕಾರದ ಅಜಪಾನುಭವವೇ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಕೀಲಿಕೈ. ಇದು ಬಲವಂತದ ಯೋಗವಲ್ಲ; ಸಹಜ ಲಯಯೋಗ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯ ಇದೆ: ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಭವವೇ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜನಿಸುವ ಶಾಂತಿಯೇ ಗುರಿ. ಸೋಮಾನುಭವ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಶವಾದ ಸೂಚನೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಹಂತದ ಒಳಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದ ನಾದದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ ನರಮಂಡಲ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ತಣಿವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸೋಮರಸಾನುಭವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೀತಲ–ಪೋಷಕ ಪ್ರಭಾವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯತೃಪ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಏರಿಕೆ, ಸಪ್ತ ಸ್ಥೂಲ ತತ್ತ್ವಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ, ಓಂಕಾರದ ಅಜಪ ಲಯ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೋಮಾನುಭವ — ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಅರಿತವನೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞಜ್ಞಾನಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಯೋಗಿ; ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿದವನು ಯಜ್ಞಜ್ಞಾನಿ.

ಮಾತು ನಿಂತಾಗ ನಾದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಧ್ಯನಾದ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಿಸ್ರೋ ಜಿಹ್ವಾ ವರುನಸ್ಯಾನ್ತರ್ದೀದ್ಯಾತ್ಯಾಸನಿ |
ತಾಸಾಂ ಯಾ ಮಧ್ಯೇ ರಾಜತಿ ಸಾ ವಶಾ ದುಷ್ಪ್ರಿಗ್ರಹಾ || 28

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಮೂರು ಭಾಷೆ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ), ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಳಪನ್ನು (ಬೆಂಕಿ) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಹೊಳಪಿನ (ಬೆಂಕಿಯ ಆವಿ) ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ನೀಡುವುದು."

ವಿವರಣೆ:- *ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ಅಮೃತದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅಮೃತವು ಮೂರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಒಂದು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ವೀರ್ಯ), ಇನ್ನೊಂದು ವಾಯು ರೂಪದಲ್ಲಿ (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್), ಇನ್ನೊಂದು ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಬೆಂಕಿಯರೂಪದ ಆವಿಯಲ್ಲಿ. ಇಂತಹ ಮೂರು ರೂಪದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾ ವಿಧಿ,*

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವರುಣನಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೂರು ಜಿಹ್ವೆಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಜಿಹ್ವೆಯೇ ವಶಕರವಾದುದು; ಅದು ದುಷ್ಟ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆದು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಥರ್ವವೇದದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಜಿಹ್ವಾ" ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಲಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಜಿಹ್ವಾ ಎಂದರೆ ನಾದವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ವರುಣನು ನಿಯಮ, ಲಯ ಮತ್ತು ಬಂಧನದ ದೇವತೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ಜಿಹ್ವೆಗಳು — ಪ್ರಾಣದೊಳಗಿನ ಮೂರು ನಾದಚಲನೆಗಳು. ಅವು ಹೊರಗೆ ಮಾತಾಗದೆ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅಜಪ ನಾದಗಳು.

ಈ ಮೂರು ಜಿಹ್ವೆಗಳು ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಹೊಳಪಿನ (ಬೆಂಕಿ) ತತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ನೀರು — ಶೀತಲತೆ ಮತ್ತು ಸೋಮಭಾವ; ಗಾಳಿ — ಚಲನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ; ಬೆಂಕಿ — ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಈ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಚಲನಗಳು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಸಾಧಕನು ಅವುಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು "ತಾಸಾಂ ಯಾ ಮಧ್ಯೇ ರಾಜತಿ". ಈ ಮಧ್ಯದ ಜಿಹ್ವೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಾದಶಕ್ತಿ. ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಗಳ ಅಂಚಿನ ಚಲನವನ್ನು ಮೀರಿ, ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಇದುವೇ. ಈ ಮಧ್ಯನಾದವನ್ನು ಋಷಿ "ವಶಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ — ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದಲ್ಲ, ಸಹಜವಾಗಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ.

"ದುಷ್ಪ್ರತಿಗ್ರಹಾ" ಎಂಬ ಪದ ಬಹಳ ಗಂಭೀರ. ದುಷ್ಪ್ರತಿ ಎಂದರೆ ದುರ್ಬಲ ಗ್ರಹಿಕೆ, ತಪ್ಪು ಆಕರ್ಷಣೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ತಪ್ಪು ದಿಕ್ಕು. ಮಧ್ಯನಾದ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಒಳಗೇ ಆನಂದ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ.

ನೀಡಿದ ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಆವಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದು ದಹನಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ; ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ. ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಫಲವೇ ಅಮೃತಸಂಗ್ರಹ. ಅಮೃತ ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ದ್ರವವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಿರ–ಶೀತಲ ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ನಾದಯೋಗದ ಸೂತ್ರ. ಮೂರು ನಾದಗಳು — ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಕಾರಣ. ಮಧ್ಯನಾದದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬಂದಾಗ, ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ಚಲನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಏರದೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಲಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಡಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಮಂತ್ರಜಪಕ್ಕಿಂತ ಒಳಗಿನ ನಾದಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ. ಮಾತು ಮೌನವಾದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಜಿಹ್ವಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯನಾದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆ ಅಸ್ಥಿರ; ಮಧ್ಯನಾದ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜಿಹ್ವೆಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ಶಾಂತ, ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಸಮತೋಲನ ಸುಧಾರಿತ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ. ಅಮೃತಸಂಗ್ರಹವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕವೂ ಹೌದು.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಮೂರು ಆಂತರಿಕ ನಾದಚಲನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯನಾದವನ್ನು ಅರಿತವನು ಇಂದ್ರಿಯಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ; ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಶಾಂತಿ ಅನುಭವ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದ ಲಯವೇ ವಿಮೋಚನೆ.

ಸಂ ಹಿ ಸೋಮೇನಾಗತ ಸಮು ಸರ್ವೇಣ ಪದವತಾ |
ವಶಾ ಸಮುದ್ರಮಧ್ಯಷ್ಠಾದ್ರನ್ಧ್ವೈಃ ಕಲಿಭಿಃ ಸಹ || 13

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ (ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ) ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಅಮೃತವನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಮಧ್ಯದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ದೇವತೆಯ ಮೂಲಕ (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು) ಉಸಿರಾಡು, ಆಕಾಶ ಸಂಗೀತಗಾರ 'ಸಹ' (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಮುಖೇನ ಏಳನೇ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸೋಮತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಚಲನಗಳೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ವಶಾಶಕ್ತಿ, ಅಡ್ಡಿ–ಅವಘಡಗಳ ನಡುವೆಯೂ ತನ್ನ ಲಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸೋಮ" ಎಂದರೆ ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವ — ಶೀತಲ, ಶಾಂತ, ಭಾವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಣಚಲನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವು ಚಂದ್ರನಾಡಿ (ಇಡಾ) ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ: ಎಲ್ಲ ಚಂದ್ರಚಲನಗಳೂ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಶೀತಲತೆ ಬಂದರೂ ಅದು ಅಂತಿಮ ಲಯವಲ್ಲ.*

"ಸರ್ವೇಣ ಪದವತಾ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಎಲ್ಲ ದಾರಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಫಲ ಕೊಡವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಎಡಮೂಗಿನ (ಇಡಾ) ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಸುತ್ತಾಡಿದರೆ, ಅದು ಭಾವಸಾಂತ್ವನ ಕೊಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಲಯ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಋಷಿ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರದ ಹೃದಯವೇ "ವಶಾ ಸಮುದ್ರಮಧ್ಯಷ್ಠಾತ್". ಸಮುದ್ರ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಸಾಗರ — ದೇಹದೊಳಗಿನ ವಿಶಾಲ ಚೇತನ. ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವುದು "ವಶಾ" — ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಸಮತೋಲನದ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಸಂಕೇತ. ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶೀತಲ ಸೋಮ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಅಗ್ನಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮನ್ವಯವೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ನಿಜವಾದ ಕೀಲಿಕೈ.

"ದ್ರನ್ಧ್ವೈಃ ಕಲಿಭಿಃ ಸಹ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು, ಆಂತರಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು, ಅಶುದ್ಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದವನು ವಶತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಲವಂತದ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲ; ಲಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ವಶತ್ವ.

ನೀಡಿದ ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ: ಕೇವಲ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗುವ ಗಾಳಿಯು ಅಮೃತವನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮೃತವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ, ಜಲತತ್ತ್ವದ (ಸೋಮ) ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿದೇವತೆಯಂತೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ "ಸಹ" ಎಂಬ ಅಜಪ ನಾದ — ಆಕಾಶನಾದ — ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಈ "ಸಹ" ನಾದವೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಈ "ಸಹ" ನಾದದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದಾಗ, ಚೇತನವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಮಷ್ಟಿ ಲಯಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಮಂತ್ರದ ಪರಮಾರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಭಾವಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗದೆ, ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವದ ದ್ವಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಾಧನೆಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಶಾಂತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದರೂ, ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದ ಲಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. "ಸಹ" ನಾದದ ಅರಿವು ನಾದಯೋಗದ ಉನ್ನತ ಹಂತ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂದೇಶ ಇದೆ: ಅನುಭವ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಸಮನ್ವಯದ ಲಯವೇ ವಿಮೋಚನೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ವಶಾಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಪ್ರಭಾವ ಅತಿಯಾದರೆ ಜಡತೆ, ಮೌಢ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸುಷುಮ್ನಾ ಚಲನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನರಮಂಡಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. "ಸಹ" ನಾದವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸಿ, ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಸಂಗ್ರಹವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಸೋಮಶಾಂತಿ ಉಪಯುಕ್ತ; ಆದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಲಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಮೃತವಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ "ಸಹ" ನಾದದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಹಸ್ರಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಮಾತಿಗೆ ಮೊದಲು ಇರುವ ನಾದವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವಿತದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸರ್ವೇ ಗರ್ಭಾದವೇಪನ್ತ ಜಾಯಮಾನಾದಸೂಸ್ವ ಅಃ |

ಸಸೂವ ಹಿ ತಾಮಾಹುರ್ವಶೇತಿ ಬ್ರಹ್ಮಭಿಃ ಕ್ಲೃಪ್ತಃಸ ಹ್ಯ ಅ ಸ್ಯಾ ಬನ್ಧುಃ || 23

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 10 ಸೂಕ್ತ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಎಲ್ಲಾ ಆಂತರಿಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳು, ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ "ಸ ಹ" (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಚಲನೆಯನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿರುವ (ಗಾಳಿ) ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶಕ್ತಿ) ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಮೃತವನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ."

ವಿವರಣೆ:- *ಒಂದೇ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಉಪಯೋಗದಿ ಉಸಿರಾಟ ಅಮೃತ ತರದು, ಮಧ್ಯದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಏಳುಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಉಸಿರು ಮಾತ್ರ ಅಮೃತ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸಹ" ಎಂಬ ಎರಡಕ್ಷರದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವೂ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ ಎಂದು ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಎದೆಯ ಬಾಗ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದ ವರೆಗೆ ತುಂಬುವುದು ಹ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು,*

ಒಂದು ಅಂಗೀಕೃತ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ವಿಧಾನವು. ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಯೋಗ ಸಾಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕವಿಧಾನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಆದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅರ್ಥವೇ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಅರ್ಥ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ, "ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ "ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ವಾಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆವಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಧ್ವನಿಸುವುದೇ ಆತ್ಮ, ಅಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಭಕ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಕಲ್ಪನೆ ಅಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ರತ್ನದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಪಡೆದ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಕಂಪಿಸುತ್ತಾ, ಜನನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಶಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಆ ವಶಾಶಕ್ತಿಯೇ ಈ ಚೇತನದ ನಿಜವಾದ ಬಂಧು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಥರ್ವವೇದದ ನಾದ–ಪ್ರಾಣ–ಜನನ ತತ್ತ್ವದ ಪರಮ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಜೀವನವನ್ನು ಜನನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ಚೇತನಚಲನೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. "ಸರ್ವೇ ಗರ್ಭಾದವೇಪನ್ತ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಪಂದನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಪಂದನ ಶಬ್ದದಿಂದಲ್ಲ; ಮೌನದಿಂದ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಋಷಿ "ಅಸೂಸ್ವ ಅಃ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ — ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಉಸಿರಾಟದ ಜ್ಞಾನ.

ಜನನವಾದ ನಂತರ ಮಾತು, ಶಬ್ದ, ಭಾಷೆ—ಎಲ್ಲವು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಋಷಿಯ ಬೋಧನೆ ಸ್ಪಷ್ಟ: ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನವು ಮಾತಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಮಾತಿಗೆ ಮೊದಲು ಇರುವ ಪ್ರಾಣಚಲನದಿಂದ. ಈ ಪ್ರಾಣಚಲನವನ್ನು ಋಷಿಗಳು "ವಶಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಶಾ ಎಂದರೆ ಹಿಡಿತವಲ್ಲ; ಅದು ಸಹಜ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಲಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ. ಜೀವಿಯ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚದುರಿಸದೆ ಕಾಯುವ ಶಕ್ತಿ.

"ಸಸೂವ ಹಿ ತಾಮಾಹುರ್ವಶೇತಿ" ಎಂಬ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಈ ವಶಾಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ, ಜೀವಕಣಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ, ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರವಾಹ — ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಿಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ವಶಾ. ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಸಚೇತನವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ — "ಬ್ರಹ್ಮಭಿಃ ಕ್ಲೃಪ್ತಃ".

ಈ ಮಂತ್ರದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶವೇ "ಸ ಹ್ಯಸ್ಯಾ ಬನ್ಧುಃ". ವಶಾಶಕ್ತಿಯೇ ಈ ಚೇತನದ ನಿಜವಾದ ಬಂಧು. ಹೊರಗಿನ ಬಂಧಗಳು—ದೇಹ, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ—ಎಲ್ಲವು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣದೊಳಗಿನ ಅಜಪ ನಾದದ ಚಲನವೇ ನಿಜವಾದ ಜೊತೆಯಾದುದು. ನೀವು ನೀಡಿದ ಭಾವಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಮಾತಿನ ಅಂಗ ಬಂದ ನಂತರ "ಸ–ಹ" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ "ಸ", ಬಿಡುವಾಗ "ಹ" — ಇದನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ; ಅರಿಯಬೇಕು.

ಈ "ಸಹ" ನಾದವು ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸಿ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಚಂದ್ರನ ಭವನವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುವ

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ — ಬಂಧನದಿಂದಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ. ಅಮೃತವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ದ್ರವವಲ್ಲ; ಅದು ನಿರಂತರ ಚೇತನದ ಅನುಭವ.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವುದು ಏನೆಂದರೆ: ಜನನ–ಮರಣಗಳ ನಡುವೆ ನಿಜವಾದ ರಕ್ಷಕ ಶಬ್ದವಲ್ಲ, ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅಜಪ ನಾದದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಂಡ ವಶಾಶಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜೀವನವೇ ಅವನೊಳಗೆ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಸಹಜ ಯೋಗದ ಶಿಖರ. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಅದರೊಳಗಿನ ನಾದವನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಸಾಕು. ವಶಾ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಕುಂಡಲಿನೀ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಏರದು; ಸಹಜವಾಗಿ ಲಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧನೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ.*

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸತ್ಯ ಇದೆ: ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಾವು ಆರಂಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಅಜಪ ನಾದದ ಸ್ಮರಣೆ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಶಾಶಕ್ತಿ ನರಮಂಡಲದ ಮೂಲ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಅದು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಚಲನೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಸಂಗ್ರಹವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದಕ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾದ ಶಬ್ದರಹಿತ ಪ್ರಾಣಚಲನವೇ ವಶಾ; ಅದನ್ನು ಅಜಪ ನಾದದ ಮೂಲಕ ಅರಿತವನು ಅಮೃತಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆ — ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ (ವೇದ–ಯೋಗ–ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿ)

ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ. ಅದು ಜಾಗೃತಿಯ ಸಹಜ ಅನಾವರಣ. ವೇದೀಯ ಋಷಿಗಳು ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಭಯಪಡಿಸಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವಿವೇಕದಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದೆಂದು ಗಂಭೀರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಜ್ಞಾನಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಯುಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನಿಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದೀಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ನಿಯಮ — ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಸ್ಥಿರತೆ ಮುಖ್ಯ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಗೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಅಗತ್ಯ. ಅಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು, ಅತಿಯಾದ ಭೋಗ, ನಿರಂತರ ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಅಥವಾ ಭಯ–ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಕೈಹಾಕಬಾರದು. ಇವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಚದುರಿಸುತ್ತವೆ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ, ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ — ಇವುಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ. ಇವು ಇಲ್ಲದೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಮಾತೇ ಬರಬಾರದು.

ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮ — ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮೊದಲು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಂತರ. ಅನೇಕ ಅಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯ ಅತಿರೇಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಿ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಬಾರದು. ಶಾಂತಿ, ಉಷ್ಣತೆ, ಕಂಪನ—ಎಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು; ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ಲಯವಲ್ಲ. ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತ ಬೇಡ; ಸಮನ್ವಯ ಬೇಕು.

ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ — ಅಜಪ ನಾದವೇ ಕೀಲಿಕೈ; ಉಗ್ರ ಮಂತ್ರಪ್ರಯೋಗ ಬೇಡ. “ಹಂ–ಸಃ” ಅಥವಾ “ಸ–ಹ” ಎಂಬ ಉಸಿರಿನ ಸಹಜ ನಾದವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ. ಜೋರಾಗಿ ಜಪಿಸುವುದು, ವೇಗವಾಗಿ

ಉಸಿರಾಟ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಕಾಡಿಸುವುದು — ಇವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ಹಿಡಿತ ಕೊಡದು. ಅಜಪ ನಾದದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಏರಿದರೆ, ಅದು ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮ — ಅನುಭವವನ್ನು ಗುರಿಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಬಾರದು. ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು, ನಾದ ಕೇಳುವುದು, ಶೀತ–ಉಷ್ಣ ಅನುಭವ—ಎಲ್ಲವೂ ಮಧ್ಯಂತರ ಸೂಚನೆಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ ಅನುಭವವಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಸ್ಪಷ್ಟತೆ. ಅನುಭವ ಬಂದರೆ ಗಮನಿಸು; ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ.

ಐದನೆಯ ನಿಯಮ — ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞ; ಹಾನಿ ಯಜ್ಞವಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು, ಅತಿಯಾದ ತಾಪ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಭ್ರಮೆ, ಭಯ — ಇವು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವೇದೀಯ ಸಾಧನೆ ದೇಹವಿರೋಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಶುದ್ಧ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಅಸಮತೋಲನ. ಇಲ್ಲಿ ಗುರುದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ.

ಆರನೆಯ ನಿಯಮ — ಗೃಹಸ್ಥನಿಗೂ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯ; ತ್ಯಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ವೇದಗಳು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಸಮಾಜದಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಶ್ಲಾಘಿಸಿಲ್ಲ. ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ, ನಿಯಮ, ಸೇವಾಭಾವ — ಇವೆ ಕುಂಡಲಿನೀಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೆಲೆ. ಅಶ್ರದ್ಧೆ, ಅತಿರೇಕ, ರಹಸ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ—ಎಲ್ಲವು ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಏಳನೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮ — ವಿನಯ ಮತ್ತು ಮೌನ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಿ ಘೋಷಣೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಚದುರುತ್ತದೆ. ವೇದೀಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸಾಧಕನ ಗುರುತು — ಶಾಂತಿ, ಸರಳತೆ, ಮಿತಭಾಷಣೆ. ಶಕ್ತಿ ಬೆಳಗಿದಂತೆ, ಅಹಂಕಾರ ಕರಗಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವ ಯತ್ನವಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ ತೆರೆಯುವ ವಿನಯ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದಾಗ, ನಾದ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಜೀವನ ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದಾಗ — ಕುಂಡಲಿನೀ ತಾನೇ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ; ಅವಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಾರದು. ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆ ಶಕ್ತಿಯ ಜಯವಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರದ ಶಮನ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರ – ಗರ್ಭಜ್ಞಾನ – ಸಹಸ್ರಾರ ಯಾತ್ರೆ

(ಜಪಿಸಲು ಕಲಿತವನು ಸಾಧಕ; ಜಪವಿಲ್ಲದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅರಿತವನು ಯಜ್ಞಜ್ಞಾನಿ.)

ಮಾನವನು ಜಪದಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಮಂತ್ರವೇ ಅವನೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಪವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವೇದಗಳು ಮೊದಲು ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಋಷಿಗಳು "ಅಜಪ ಮಂತ್ರ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಜಪ ಎಂದರೆ ಜಪವಿಲ್ಲದ ಜಪವಲ್ಲ; ಜಪಿಸಲು ಬೇಡದ ಮಂತ್ರ. ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ, ಉಸಿರಬಿಡುವಾಗ, ಯಾವುದೇ ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲದೆ, ಭಾಷೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ನಾದವೇ ಅಜಪ. ಈ ನಾದ ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಜನನದೊಂದಿಗೆ ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಮರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಬೋಧನೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಭಾಷೆ ಇಲ್ಲ; ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನವಿದೆ. ಅದೇ ಮೊದಲ ಜ್ಞಾನ. ಅದೇ ಮೊದಲ ಮಂತ್ರ. "ಸ–ಹ" ಎಂಬ ಉಸಿರಿನ ಚಲನ

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗಿರುವ ನಾದವೇ ಜೀವಿಯ ಮೊದಲ ಗುರು. ಅದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ದೇವತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಬಂಧು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ವಶಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಚದುರಿಸದೆ, ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜನನವಾದ ನಂತರ ಭಾಷೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದ ನಾದವನ್ನು ನಾವು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಮರೆತದ್ದೇ ಅಜ್ಞಾನ. ವೇದೀಯ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಹೊಸದನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ; ಮರೆತದ್ದನ್ನು ಮರಳಿ ಅರಿಯುವುದು. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಅರಿವು ಅಂದರೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನೊಳಗಿನ ನಾದವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.

ಈ ಅಜಪ ನಾದವು ಕೇವಲ ಇಡಾ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲದಲ್ಲಿ ಹರಿದರೆ ಶಾಂತಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ವಿಮೋಚನೆ ಕೊಡದು. ಋಷಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಜಪ ನಾದವು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಗರ್ಭಜ್ಞಾನವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲವಂತದಿಂದ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನ ಧರ್ಮಮಯವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಅತಿರೇಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ — ಸುಷುಮ್ನಾ ತಾನೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ಯಾತ್ರೆ ಎಂದರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವ ಪಯಣವಲ್ಲ; ಅದು ಕರಗಿಸುವ ಪಯಣ. ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಂತೆ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗಬೇಕು, ಆಸಕ್ತಿ ಕರಗಬೇಕು, ಭಯ ಕರಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಕ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳು ಇದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ. ಅಜಪದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗತಿಯನ್ನೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಮಿತಿ ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಪರ್ವತಗಳಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಋಷಿ ಹೇಳುವದು ಸ್ಪಷ್ಟ: ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಅಗತ್ಯ. ಅನುಭವ ಬಂದರೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾದ ಕೇಳಿಸಿದರೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬೆಳಕು ಕಂಡರೆ ಘೋಷಿಸಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಧ್ಯಂತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಗುರಿ ಒಂದೇ — ಸಹಜ ಶಾಂತಿ.

ಸಹಸ್ರಾರ ಯಾತ್ರೆ ಎಂದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಸಿಡಿಯುವುದು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಚಂದ್ರನ ಭವನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಶೀತಲ ಲಯ. ಇಲ್ಲಿ ಸೋಮ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಮ ಎಂದರೆ ಮದ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಅಂತರ್ರಸ, ತೃಪ್ತಿ, ತಣಿವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗೆ ಓಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಳಗೇ ಅಮೃತವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದವನು ಜಗತ್ತನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಸಾರವೇನೆಂದರೆ —

- ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ;
- ಗರ್ಭಜ್ಞಾನವು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ;
- ಸಹಸ್ರಾರ ಲಯವು ಸಾವಿನ ನಂತರವಲ್ಲ, ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಇದು ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ತಪಸ್ಸಲ್ಲ; ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ. ಇದು ವೇದೀಯ ಸಹಜ ಯೋಗ. ಇಲ್ಲಿ ಗುರು ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ಉಸಿರೇ ಗುರು. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಜೀವನವೇ ಗ್ರಂಥ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಮೋಚನೆ ದೂರವಲ್ಲ; ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ.

ಸಹ ನಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ರಮ — ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅನುಭವ ಮಾರ್ಗ

ಸಹ ನಾದ ಧ್ಯಾನವು ಹೊಸದಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ; ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಕಲಿಕೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆಯುವ "ಸ–ಹ" ನಾದವನ್ನು ನಾವು

ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾದ ಪ್ರಾಣಚಲನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತ, ವೇಗ, ತಂತ್ರಪ್ರಯೋಗ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಮೊದಲ ನಿಯಮವೇ — ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಡ, ಗಮನ ಮಾತ್ರ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಸಿವು ಅಥವಾ ಅತಿಭಾರ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿಯಬಾರದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಸರಳವಾಗಿ, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಕತ್ತು–ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕುಳಿಯಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧಮುಚ್ಚಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಯೋಗಾಸನವಲ್ಲ; ಜಾಗೃತ ಕುಳಿತಾವಸ್ಥೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸಬೇಡಿ, ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ, ಎಣಿಸಬೇಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಬರಲಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಯುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿ. ಅಲೆಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಆರಂಭ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನ ಕೆಲಸ ಒಂದೇ — ನೋಡುವುದು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಉಸಿರಬಿಡುವಾಗ ಹೊರಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನ. ಕೆಲವರಿಗೆ “ಸ” ಮತ್ತು “ಹ” ಎಂಬ ನಾದಗಳಂತೆ ತೋರುವುದು; ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಸ್ಪಂದನದಂತೆ. ಎರಡೂ ಸರಿಯೇ. ನಾಮಕರಣ ಅಪಾಯಕರ; ಅರಿವು ಸಾಕು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ: “ನಾನು ಸ–ಹ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಿನ ಸಹಜ ಚಲನಕ್ಕೆ ಮರಳಿಸಬೇಕು. ಸಹ ನಾದವು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಲಯಗೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವ. ಕೇಳುವವನು ಮತ್ತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಎರಡೂ ಕರಗಿದಾಗ ಸಹ ನಾದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ, ಉಸಿರಿನ ಚಲನ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮ. ನಿಧಾನವಾದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ; ವೇಗವಾದರೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸುರಕ್ಷತೆ ಇದೆ. ಬಲವಂತದ ಕುಂಭಕ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಡ. ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವೇ ರಕ್ಷಕ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವ, ತಲೆಯೊಳಗೆ ಹಗುರತೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಬೇಡಿ. ಇವು ದಾರಿಯ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾಣ ಚದುರುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಿನ ಸಹಜ ನಾದಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು 10–15 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಫಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ. ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ, ಆದರೆ ನಿಯಮಿತ — ಇದುವೇ ವೇದೀಯ ವಿಧಾನ. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದುಬರಬಾರದು. ಒಂದು–ಎರಡು ನಿಮಿಷ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಕೈಕಾಲು ಚಲಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಈ ಸಹ ನಾದ ಧ್ಯಾನದ ಫಲ ಅನುಭವಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು; ಆದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ನಿದ್ರೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಏರುವ ಸೂಚನೆ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣ.

ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ನಾದ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಯೋಗ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅರಿತವನು ವಿಶೇಷನೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ಸಹಜನೆಂದು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ.

ಅಜಪ ನಾದದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ ಲಯದತ್ತ ಸಾಗುವಾಗ ಕಾಣಿಸುವ ಸೂಚನೆ

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ (ಅಜಪ ನಾದ ಗುರುತಿಸುವ ಹಂತ)

1. ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಸ್ಪಂದನ ಅರಿವು
- "ಸ–ಹ" ಎಂದು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಉಸಿರಿನ ಚಲನಕ್ಕೆ ಒಳಗಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

2. ಮಾತಿನ ಆಂತರಿಕ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ನಿರಂತರ ಮಾತು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು.
- ಮೌನ ಅಸೌಕರ್ಯವಾಗದೆ, ಸಹಜವಾಗಿರುವುದು.

3. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಸ್ಥಿರತೆ
- ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಶ್ರಮಕರವಾಗದೆ, ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಮಧ್ಯ ಹಂತ (ಸುಷುಮ್ನಾ ಸ್ಪರ್ಶದ ಸೂಚನೆಗಳು)

4. ಉಸಿರಿನ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗ ಅನುಭವ
- ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ, ಮಧ್ಯಭಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟ "ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಭಾವ ಕರಗುವುದು.

5. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಶಾಂತಿ
- ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಇಲ್ಲದ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ತಣಿವು.
- ಸಂತೋಷವೂ ಅಲ್ಲ, ನಿರಾಸೆಯೂ ಅಲ್ಲ — ಸಮತೆ.

6. ಗಂಟಲು–ಮೂಗು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವ
- ಸೋಮತತ್ತ್ವದ ಸೂಚನೆ.
- ಇದು ಗುರಿಯಲ್ಲ; ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸೂಚನೆ ಮಾತ್ರ.

ಲಯದ ಹಂತ (ಅಜಪ–ಸಹಸ್ರಾರ ಸಮೀಪ ಸೂಚನೆಗಳು)

7. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲದ ಅರಿವು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು
- "ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಆಯಿತು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು.
- ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದರೂ ತಲೆಭಾರವಿಲ್ಲ.

8. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಯಂ ಮಿತತೆ
- ದೃಶ್ಯ, ಶಬ್ದ, ರುಚಿಗಳತ್ತ ಅತಿಯಾದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ತಡೆಹಿಡಿಯದೆ, ಸಹಜ ನಿಯಂತ್ರಣ.

9. ಅಹಂಕಾರದ ಶಿಥಿಲತೆ (ನಾನು ಸಾಧಕ ಎಂಬ ಭಾವ ಕರಗುವುದು)
- ಅನುಭವವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತವಕ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

- “ನನಗೆ ಏನಾಯಿತು” ಎಂಬ ಮಾತು ತಾನೇ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಸಹಸ್ರಾರ ಲಯದ ನಿಜವಾದ ಸೂಚನೆಗಳು

(ಅಪರೂಪ – ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಗುರುತುಗಳು)

10. ಅನುಭವದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ

- ಬೆಳಕು, ನಾದ, ಶಕ್ತಿ — ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಮೌಲ್ಯಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲ.
- ಶಾಂತಿ ಕೂಡ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದೇ ಹೋಗುವುದು.

11. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೌನಮಯ ಧರ್ಮಪ್ರವೃತ್ತಿ

- ಮಾತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಆದರೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವುದು.
- ಕರ್ಮ ಮಾಡುವಾಗ ಗೊಂದಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

12. ಭಯ ಮತ್ತು ಮರಣಚಿಂತನೆಯ ಶಿಥಿಲತೆ

- ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಥವಾ ಭಾರವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಜೀವಿಸುವ ತೀವ್ರ ಆಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಪಲಾಯನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಹತ್ವದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು (ವೇದೀಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸೂಚನೆ)

- ತಲೆಭಾರ, ಭ್ರಮೆ, ಭಯ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ — ಅದು ಲಯವಲ್ಲ, ಅಸಮತೋಲನ.
- ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ — ಪ್ರಾಣ ಚದುರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ.
- ಲಯದ ನಿಜವಾದ ಗುರುತು ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಜತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಸಾರ:- ಸಹಸ್ರಾರ ಲಯದ ಗುರುತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದೇ ಅಲ್ಲ; ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಕರಗುವುದೇ ಅದರ ಗುರುತು.

ಸ್ವಯಂ–ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಮಾತ್ರ:-

ಕ್ರಮ	ಅಪಾಯ ಸೂಚನೆಗಳು (ಅಸಮತೋಲನ)	ಸಹಜ ಸೂಚನೆಗಳು (ಲಯ)
1	ತಲೆಭಾರ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಒತ್ತಡ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವುದು	ತಲೆ ಹಗುರವಾಗಿರುವ ಅನುಭವ, ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ
2	ಭಯ, ಆತಂಕ, ಅಜ್ಞಾತ ಅಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಶಾಂತಿ, ಸಮತೆ
3	ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಕನಸುಗಳ ಅತಿರೇಕ	ನಿದ್ರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದು
4	ಉಸಿರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ	ಉಸಿರಾಟ ತನ್ನ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದು
5	ಬೆಳಕು/ನಾದ/ಶಕ್ತಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸಬೇಕೆಂಬ ತವಕ	ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
6	“ನಾನು ವಿಶೇಷ” ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು	ಸರಳತೆ, ವಿನಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗುವುದು
7	ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವಾಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಂದ ಪಲಾಯನ	ಗೃಹಸ್ಥ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರತೆ
8	ಮಾತು ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಸಹನೀಯವಾಗುವುದು	ಮಾತು ಕಡಿಮೆ, ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು
9	ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಕ್ಷಯ, ದುರ್ಬಲತೆ	ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾದ ಸ್ಥೈರ್ಯ
10	ಅನುಭವ ನಿಂತರೆ ಅಸಹನೆ, ಹತಾಶೆ	ಇದ್ದದ್ದಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲದ್ದಕ್ಕೂ ಸಮಭಾವ
11	ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು	ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವಯಂ ಮಿತಗೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ರಮ	ಅಪಾಯ ಸೂಚನೆಗಳು (ಅಸಮತೋಲನ)	ಸಹಜ ಸೂಚನೆಗಳು (ಲಯ)
12	"ಸಹಸ್ರಾರ ತಲುಪಿದೆ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ	"ಎಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ

ದಿಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಅಜಪ ಪ್ರಾಣಚಲನ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಸೃಷ್ಟಿ — ಇಂದ್ರದಿಂದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮವರೆಗೆ ಚೇತನವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಇನ್ದ್ರಘೋಷಸ್ತ್ವಾ ವಸುಭಿಃ ಪುರಸ್ತಾತ್ಪಾತು ಪ್ರಚೇತಾಸ್ತ್ವಾ ರುದ್ರೈಃ
ಪಶ್ಚಾತ್ಪಾತು ಮನೋಜವಾಸ್ತ್ವಾ ಪಿತೃಭಿರ್ದಕ್ಷಿಣತಃ
ಪಾತು ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ತ್ವಾದಿತ್ಯೈರುತ್ತರತಃ
ಪಾತ್ವಿದಮಹಂ ತಪ್ತಂ ವಾರ್ಬಹಿರ್ಧಾ ಯಜ್ಞಾತ್ರಿಃ ಸೃಜಾಮಿ ||

ಯಜುರ್ವೇದದ 5.11.

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಆ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೂರು ಶಾಖವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಕರೆಗಳಿಂದ (ಅಜಪ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ) ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ, ತ್ವರಿತತೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ನೀಡುವವರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆ, ಆದು ಉತ್ತಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಜ್ಞಾನ. ನಾನು ಸೂರ್ಯನಿಂದ (ಶಾಖದಿಂದ) ಉತ್ತರಕ್ಕೆ (ಮೇಲಕ್ಕೆ) ಹೊರಡುವ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಕರೆಯುವ ಜ್ಞಾನದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಬಯಸಿದರು. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಬ್ಲೀಟ್ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ವಿಲೇವಾರಿಯಿಂದ ಚಲನರಹಿತವಾಗಿರುವವರನ್ನು (ಕುಂಡಲಿನಿಗಳನ್ನು) ಸಮೀಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ನೀರನ್ನು (ಸೋಮರಸವನ್ನು) ಸೋರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಂತಹ ಅನುದಾನಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ನೀಡುವುದು."

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಮುಂದಿನಿಂದ ವಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಂದ್ರನ ಘೋಷ ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ; ಹಿಂದೆ ರುದ್ರರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಚೇತಸನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಿ. ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಪಿತೃಗಳೊಂದಿಗೆ ವೇಗಶೀಲ ಚೇತನ ನಿನ್ನನ್ನು ಕಾಯಲಿ; ಉತ್ತರದಿಂದ ಆದಿತ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ನಾನು ಈ ತಪ್ತವಾದ ಜಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹರಿಸಿ, ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ರಕ್ಷಣಾಮಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣ–ದಿಕ್ಕು–ಚೇತನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಯೋಜಿತ ನಕ್ಷೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳು ಭೌಗೋಳಿಕ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಪ್ರಾಣಚಲನದ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಘೋಷ — ಉಸಿರಿನ ಪ್ರವೇಶ–ನಿರ್ಗಮನದ ಘರ್ಜನೆ. ಇದು ಅಜಪ ಉಸಿರಾಟದ ಮೊದಲ ಗುರುತು. ವಸುಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಲೋಕದ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಗಳು; ಅಂದರೆ ಉಸಿರು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪೋಷಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ರುದ್ರ–ಪ್ರಚೇತಸ — ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು; ಉಗ್ರತೆಯಲ್ಲ, ವಿವೇಕದೊಂದಿಗೆ.

ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಪಿತೃಗಳು — ಸ್ಮೃತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ವಂಶಜ್ಞಾನ. ಇಲ್ಲಿ "ಮನೋಜವ" ಎಂಬ ವೇಗವು ಆತುರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ–ಕಾನೂನುಗಳ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಬಂದ ಚೇತನವೇಗ. ದಕ್ಷಿಣವು ಮೂಲಾಧಾರದ ಸಂಕೇತ; ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕರೆಯಬೇಕು. ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ — ರೂಪಕಲ್ಪನೆ, ಸೃಷ್ಟಿ, ಏರಿಕೆ. ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕು ಮೇಲ್ಮುಖ ಯಾತ್ರೆ; ಆದಿತ್ಯರು ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಉಗ್ರವಾಗಿ ಏರದೆ, ಸಂರಚಿತವಾಗಿ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಅಂತಿಮ ಭಾಗ "ಇದಮಹಂ ತಪ್ತಂ ವಾರ್ಬಹಿರ್ಧಾ ಯಜ್ಞಾತ್ರಿಃ ಸೃಜಾಮಿ" ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ತಪ್ತ ಜಲವೆಂದರೆ ದಹನದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣಜಲ. ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹರಿಸುವುದು ಅಶುದ್ಧತೆಯ ವಿಸರ್ಜನೆ; ಯಜ್ಞದ ಮೂಲಕ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧರ್ಮಪಥದಲ್ಲಿ ಹರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವು ಹೋಮಕುಂಡಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞ, ಉಸಿರೇ ಆಹುತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಅಜಪ ಉಸಿರಾಟದ ದಿಕ್ಕುಶಾಸ್ತ್ರ. ಪೂರ್ವ–ಪಶ್ಚಿಮವು ಉಸಿರಿನ ಒಳ–ಹೊರ ಲಯ; ದಕ್ಷಿಣವು ಮೂಲಾಧಾರ ಸಂಗ್ರಹ; ಉತ್ತರವು ಸಹಸ್ರಾರಮುಖ ಏರಿಕೆ. ಇಂದ್ರಘೋಷ ಅಜಪದ ನಾದ; ರುದ್ರ–ಪ್ರಚೇತಸ ಶುದ್ಧೀಕರಣ; ಪಿತೃಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಜ್ಞಾನ; ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ರೂಪಾಂತರದ ಶಕ್ತಿ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಹಾಸೂತ್ರ ಅಡಗಿದೆ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಲ್ಲ ಗುರಿ; ಶಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗ ನೀಡುವುದೇ ಗುರಿ. ದಿಕ್ಕುಗಳು ದೇವತೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅವು ಪ್ರಾಣಚಲನದ ನಿಯಮಗಳು. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವವನು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಾಟ–ನರಮಂಡಲ–ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅಜಪ ನಾದದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ತಪ್ತ ಜಲ (ಉಷ್ಣ ಅಶುದ್ಧತೆ) ಹೊರಹೋಗಿ, ಸೋಮತತ್ತ್ವ (ಶೀತಲ ಪೋಷಣೆ) ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ — ಮೂರು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಇಂದ್ರದಿಂದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮವರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವುದು — ಇದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ವೇದೀಯ ಉದ್ದೇಶ. ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಲ್ಲ ಸಾಧನೆ; ದಿಕ್ಕುಗಳೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಯಜ್ಞಮಾಡುವುದೇ ಸಾಧನೆ.

- *ಇಂದ್ರಘೋಷಃ ತ್ವಾ ವಸುಭಿಃ ಪುರಸ್ತಾತ್ ಪಾತು – ಇಂದ್ರಘೋಷ (ಇಂದ್ರನ ಘೋಷಣೆಯ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ವಸುಗಳು ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.*
- *ಪ್ರಚೇತಾಃ ತ್ವಾ ರುದ್ರೈಃ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪಾತು – ಪ್ರಚೇತ (ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ರುದ್ರರು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.*
- *ಮನೋಜವಾಃ ತ್ವಾ ಪಿತೃಭಿಃ ದಕ್ಷಿಣತಃ – ಮನೋಜವ (ಮನಸ್ಸಿನ ವೇಗಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಪಿತೃಗಳು ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.*
- *ಪಾತು ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ತ್ವಾ ಆದಿಯೈಃ ಉತ್ತರತಃ – ವಿಶ್ವಕರ್ಮ (ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ದೇವತೆ) ಮತ್ತು ಆದಿ ದೇವತೆಗಳು ಉತ್ತರದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.*
- *ಪಾತು ಇದಮಹಂ ತಪ್ತಂ ವಾರ್ಬಹಿಃ ಧಾ – ನಾನು ಮಾಡಿದ ಈ ತಪಸ್ಸನ್ನು (ಕರ್ಮವನ್ನು) ಜಲದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಿ.*
- *ಯಜ್ಞಾತ್ರಿಃ ಸೃಜಾಮಿ – ಯಜ್ಞದ ತ್ರಾಣವನ್ನು (ತ್ರಿವಿಧ ಹೋಮವನ್ನು) ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ/ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತೇನೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳು ಯಾರು ಎಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಯು, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರ ಎಂಬ ದೇವರನ್ನು ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಎಂತಲೂ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇವರುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಪತ್ಯ ಸಾಧಿಸುವ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವೈದಿಕ ದೇವರುಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಆತ ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವುದು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸದೆ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಮೂಲಕ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಆಡುವ ಉಸಿರಾಟ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ) ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಿರುವವರೆಗೆ ಜೀವ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆ

ರೀತಿಯ ಶಾಖವೇ ದೇಹದ ಆತ್ಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಾಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ")

ಅದುವೇ ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೀರು ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೇವರ ಅಧಿಪತಿ. ಸತ್ತ ಮನುಜನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತೆ, ವಾಯು ಇರುತ್ತೆ ಆದರೆ ಶಾಖ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಪಂಚ-ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನ ಮಾಡಲು ಬಾಹ್ಯ ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖದ ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತೆ. ಬಾಹ್ಯ ಬೆಂಕಿ ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಬೆಂಕಿ ಜೀವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವ ನೀಡುವ ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆತ್ಮವು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಆಡುತ್ತಾ ಘರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯತ್ತಾ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆತುರದಿಂದ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮವನ್ನು ನೀಡುವವರ ಬಳಿ ಅಂದರೆ ವೇದಗಳಿಂದ ಅದರ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೇದದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಇದೇ ಶಾಖದಿಂದ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಾಖದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಅಥವಾ ನಾಡಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರಗಳ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಮೃತವು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹಂಚಿಕೆ ಆಗುವುದು. ಇದುವೇ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಇಲ್ಲಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸಾರಿರುವುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಷಟ್ಚಕ್ರ (ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟ ನಂತರ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ)

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಿತ ರಕ್ಷಣಾ ಮಂತ್ರವಿಧಾನ

ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಮಂತ್ರವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದಿಕ್ಕುಗಳ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಅಶಾಂತಿ–ಭಯ–ಅಸಮತೋಲನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವೇಗ, ಬಲವಂತ ಅಥವಾ ಸಂಖ್ಯಾಲಾಲಸೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಜ ಲಯದಲ್ಲಿ.

ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಭಾತ ಸಂಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ. ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಳವಾಗಿರಲಿ; ಬೆನ್ನು ನೇರ, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಚಮನ ಮತ್ತು ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡುವವರೂ ಮೊದಲು ಮೂರು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಹಂತ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ (ಸಿದ್ಧಿ ಹಂತ). ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಉಸಿರಿನ ಒಳ–ಹೊರ ಚಲನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮೂರು ಉಸಿರಾಟಗಳಷ್ಟು ಸಮಯ “ನಾನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, “ಉಸಿರು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ” ಎಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಇರಿ. ಇದು ಅಜಪದ ನೆಲೆ. ಈ ಹಂತವೇ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮೊದಲ ಬಾಗಿಲು.

ಎರಡನೇ ಹಂತ ದಿಕ್ಕುಸ್ಮರಣೆ (ಮಾನಸಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ವಲಯ). ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಮರಿಸಿ. ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

- *ಪೂರ್ವದ ಕಡೆ ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ, "ಇಂದ್ರಘೋಷಸ್ತ್ವಾ ವಸುಭಿಃ ಪುರಸ್ತಾತ್ ಪಾತು" ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಒಳಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ — ಮುಂದಿನಿಂದ ಉಸಿರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿ.*
- *ಉಸಿರಬಿಡುವಾಗ ಪಶ್ಚಿಮದ ಭಾವದಲ್ಲಿ, "ಪ್ರಚೇತಾಸ್ತ್ವಾ ರುದ್ರೈಃ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪಾತು" — ಅಶುದ್ಧತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ.*
- *ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣದ ಭಾವದಲ್ಲಿ "ಮನೋಜವಾಸ್ತ್ವಾ ಪಿತೃಭಿರ್ದಕ್ಷಿಣತಃ ಪಾತು" — ಮೂಲದಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಏಳಲಿ.*
- *ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರದ ಭಾವದಲ್ಲಿ, "ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾ ತ್ವಾದಿಯೈರುತ್ತರತಃ ಪಾತು" — ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ ದೊರಕಲಿ.*

ಈ ನಾಲ್ಕು ಉಸಿರಾಟಗಳು ದಿಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾವಲಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೇ ಹಂತ ಮಂತ್ರಪಠಣ (ರಕ್ಷಣಾ ಸ್ಥಾಪನೆ). ಇದೀಗ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಮೂರ ಬಾರಿ ಪಠಿಸಬಹುದು. ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಬಾರದು; ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ ಮೃದುವಾಗಿರಲಿ. ಮಂತ್ರಪಠಣದ ವೇಳೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗಲಿ. ಇದು ಶಬ್ದರಕ್ಷಣೆ ಅಲ್ಲ; ನಾದರಕ್ಷಣೆ.

- *ಮಂತ್ರಪಠಣದ ನಂತರ, "ಇದಮಹಂ ತಪ್ತಂ ವಾರ್ಬಹಿರ್ಧಾ ಯಜ್ಞಾತ್ರಿಃ ಸೃಜಾಮಿ" ಎಂಬ ಸಾಲನ್ನು ಪಠಿಸುವಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಶಾಂತಿ, ತಾಪ, ಭಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏನನ್ನೂ ದೃಶ್ಯವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಭಾವವೇ ಸಾಕು.*

ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತ ಮೌನಸ್ಥಿತಿ (ರಕ್ಷಣಾ ಮುದ್ರಣ). ಮಂತ್ರದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮೌನದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮುದ್ರಣ. ರಕ್ಷಣೆಯ ಫಲ ಅನುಭವವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸ್ಥಿರತೆಯಾಗಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

- *ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಭಯ, ಅಶಾಂತಿ, ದುಸ್ವಪ್ನ, ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿದ ಧ್ಯಾನ ಅನುಭವಗಳು ಇದ್ದರೆ 7 ದಿನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿಗೆ ವಿರೋಧವಲ್ಲ; ಪೂರಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮ.*

ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಮಂತ್ರವಿಧಾನ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರ, ರುದ್ರ, ಪಿತೃ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ - ಇವರು ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನ ನಾಲ್ಕು ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣವೇ ಕವಚವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಫಲ ಪಡೆಯಲು ಮನಃ ಶುದ್ಧಿ ಇರಬೇಕು

ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು, ಮನ ಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವಗೆ ಮಂತ್ರದ ಫಲವೇನು ಯಾವ ಶುಭಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಫಲಸಿದ್ದಿಸಲು ಮನಶುದ್ದಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. .... ಮನ ಚಂಚಲದಿ ತಪವ ಮಾಡಲಶಕ್ಯವು ಮನ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯರ್ಥವು, ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ಕನಕದಾಸರು ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುವರು, ಮನವೆನ್ನ ಮಾತ ಕೇಳದು ಕಾಣೋ ಗೋವಿಂದ ಮನವ ಗೆಲ್ಲುವ ಬಗೆ ಎನಗಿಲ್ಲ ಗೋವಿಂದ.... ಎ ಸದಾ ನಿನ್ನ ಘನ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯ ಕೊಡು ಗೋವಿಂದ, ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಂಸೋಪಮ ಯಜ್ಞ — ಅಜಪ ನಾದ, ಗರ್ಭಾಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹಯಜ್ಞದ ಸಮಾನ ವಿತರಣಾ ತತ್ತ್ವ

हಂಸಾಇವ ಕೃಣುಥ ಶಲಾಕಮದಿಭಿಮದನ್ತಾ ಗೀಭಿರಧ್ವರ
ಸುತ ಸಚಾ | ದೇವೇಭಿವಿಪ್ರಾ ಋಷಯಾ ನೃಚಾಸಾ
ವಿ ಪಿಬಧ್ವಂ ಕುಶಿಕಾಃ ಸಾಮ್ಯಂ ಮಧು || 10

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 3 - ಸೂಕ್ತ 53 - ಶ್ಲೋಕ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹಂಸದಂತೆ ಮಾಡಿ ಕ್ರಮ ಉತ್ಸಾಹದ ಗಾಯನದಿಂದ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಅಮೃತದಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾದಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ) ಸೇರಿ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ (ವಾಯು, ಜಲ, ಆವಿ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ/ ದೇಹದ ವಿವಿದ ಭಾಗದ ಕರ್ತವ್ಯನಿರತ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ) ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು, ಪಂಡಿತರು, ಪೌರುಷವಂತರು (ದೇಹದ ಜೀವಂತ ಕಣಗಳು) ಪಾನಮಾಡಿರಿ ಯಜ್ಞಕರ್ತೃ ಕುಟುಂಬದವರೇ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುವ ನಾಡಿಗಳೇ) ಸಮನಾಗಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಹಂಚಿರಿ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹಂಸದಂತೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಗೀತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮಧುವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಪೌರುಷವಂತರೊಂದಿಗೆ, ಯಜ್ಞಕರ್ತೃಗಳೇ — ಸಮಾನವಾಗಿ ಆ ಮಧುವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿರಿ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಋಗ್ವೇದದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ದೇಹಯಜ್ಞದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವು ಹೊರಗಿನ ಹೋಮವಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ. “ಹಂಸಾಇವ” ಎಂಬ ಪದವೇ ಮಂತ್ರದ ಕೀಲಿಕೈ. ಹಂಸನು ನೀರಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಂತೆ, ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಾಧಕನು ಶಕ್ತಿ–ಅನುಭವ–ನಾದಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು; ಅವಶ್ಯವಿರುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

“ಗೀಭಿರಧ್ವರ” ಎಂದರೆ ಶಬ್ದಮಯ ಗಾಯನ. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾಯನವಲ್ಲ. ಇದು ಅಜಪ ನಾದ — ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಸಹಜ ಗಾಯನ. ಈ ಗಾಯನದಿಂದ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ “ಸುತ ಮಧು” ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧು ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪಾನೀಯವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಅನ್ನ–ಜಲ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಅಮೃತ. ವೇದವು ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಾಮೃತ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಜೀವನಪೋಷಕ ಆಂತರಿಕ ರಸ.

ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ದೇವರೂ ಹೌದು; ಆದರೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕರ್ತವ್ಯನಿರತ ಶಕ್ತಿಗಳು — ವಾಯು, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ನಾಡಿಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. “ವಿಪ್ರಾ ಋಷಯಃ” ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಋಷಿಗಳು; ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇವು ಸ್ಪಷ್ಟ ಬುದ್ಧಿಯ ನರಕೇಂದ್ರಗಳು. “ನೃಚಾಸಾಃ” ಎಂದರೆ ಪೌರುಷವಂತರು — ದೇಹದ ಜೀವಂತ ಕಣಗಳು, ಶಕ್ತಿವಂತ ಧಾತುಗಳು.

ಇಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಬೋಧನೆ “ವಿ ಪಿಬಧ್ವಂ ಸಾಮ್ಯಂ ಮಧು”. ಅಮೃತವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬನೇ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸಿದರೆ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿಯ ಆದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಅಮೃತವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಹರಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ತತ್ತ್ವ.

“ಕುಶಿಕಾಃ” ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಋಷಿ ಕುಟುಂಬದವರಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವೇ ಕುಟುಂಬ; ನಾಡಿಗಳೇ ಯಜ್ಞಕರ್ತೃಗಳು. ಯಾವುದನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಕೇವಲ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೇ ಶಕ್ತಿ ಕರೆದರೆ ದೇಹ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ; ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಘೋಷಿಸುವ ಮಹಾಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ — ಅಜಪ ನಾದದ ಮೂಲಕ ಯಜ್ಞ ನಡೆಯಬೇಕು; ಗರ್ಭಾಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕು; ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಬೇಕು. ಇದುವೇ ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗ — ವಿವೇಕ, ಲಯ, ಸಮತೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಸನು "ಹಂ–ಸಃ" ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಸಂಕೇತ. ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಈ ನಾದವೇ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿ. ಈ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಸಮತೋಲನ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ ವಿತರಣೆಯೇ ಯೋಗದ ಸುರಕ್ಷೆ.*

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇದೆ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿ; ಪೋಷಣೆಯಾಗಿ ಹರಿಸಿರಿ. ಅಮೃತವನ್ನು ಒಳಗೆ ತಡೆಯುವುದೂ ಬಂಧನವೇ; ಹೊರಗೆ ಚದುರಿಸುವುದೂ ಬಂಧನವೇ. ಸಮತೆಯಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ನರಮಂಡಲ, ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಧಾತುಪೋಷಣೆಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜಪ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶೀತಲ ಸೋಮತತ್ತ್ವವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿದಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಹಂಸದ ವಿವೇಕದಂತೆ ಅಜಪ ನಾದದ ಯಜ್ಞ ನಡೆಸಿ, ಗರ್ಭಾಮೃತವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚುವುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಹಂಸ" ಎಂದರೆ ಹಂಸಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಅಜಪ ಗಯತ್ರಿ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ "ಹಂ" (ಶ್ವಾಸ) – "ಸ" (ನಿಶ್ವಾಸ) ಎಂಬ ನಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ, ಸಮನ್ವಿತ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಚುರುಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಶಿಸ್ತನ್ನು, ಉಸಿರಾಟ–ಧ್ಯಾನದ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಗೀಭಿಃ" ಎಂದರೆ ಶಬ್ದಮಯ ಸ್ತುತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕ ನಾದ, ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನ ಕೂಡ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಸಾಹ (ಭಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ)ಯ ಸಂಯೋಗ. ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ದೇವತೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗ–ಪ್ರತ್ಯಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಚೇತನಶಕ್ತಿಗಳು. ವಾಯು ದೇವತೆ – ಉಸಿರಾಟ, ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ, ಜಲ ದೇವತೆ – ರಸ, ಪೋಷಕ ದ್ರವ ಸಂಚಾರ, ಆವಿ (ಅಗ್ನಿ) ದೇವತೆ – ದಹನಕ್ರಿಯೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ, ಈ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದಲೇ ಅಮೃತ ಸಿದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಜ್ಞಾನಕಣಗಳು – ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ. ಪಂಡಿತರು – ಅನುಭವದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿದ ಕೋಶಗಳು (ನರ್ವ್ ನೆಟ್ವರ್ಕ್). ಪೌರುಷವಂತರು – ಜೀವಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿದ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಚಲನೆಯ ಕಣಗಳು. ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುವ "ಕುಶಿಕ" ಕುಟುಂಬವು ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಾಡೀಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಅಪಾನವಾಯು, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವಾಯು–ಸಂಚಾರ – ಈ ಎಲ್ಲವು ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞದ ಅರ್ಚಕರು. ದೊರೆತ ಅಮೃತವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳು, ಅಂಗಗಳು, ನಾಡಿಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಗ್ರ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಮೃತಪಾನ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನ–ಶಾಂತಿ–ಆನಂದದ ಸಮಭಾಗಿತ್ವ.

ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು" ಎಂದಾಗಿದೆ. ಪೇಜಾವರ ಶ್ರೀಗಳವರು ತಮ್ಮ ಗೀತಾಸಾರೋದ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಮಾಡುವ ಭಗವದುಪಾಸನೆಯೂ ಸಾಧಕರು ನಡೆಸುವ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಉಪವಾಸ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳೂ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಾದಿಗಳೂ ಎಲ್ಲವೂ ಯಜ್ಞವೇ ಆಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚೇಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯೋಪಭೋಗ ವ್ಯವಹಾರವೂ ಕೂಡ ಯಜ್ಞವೇ ಆಗುವದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನೇ ಒಂದು ಯಜ್ಞವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸಿದ ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷನ ಜೀವನವೇ ಒಂದು

ಪರಮಯಜ್ಞವಾಗಿದೆ. "ಪ್ರತಿ ಉಸಿರೂ ಹೋಮದ ಒಂದು ಆಹುತಿ; ಪ್ರತಿ ಕರ್ಮವೂ ಹವನದ ಒಂದು ಹವಿಸ್; ಜೀವನವೇ ಪರಮಯಜ್ಞ, ಫಲವೇ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣ."

- ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ – ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹಂಸಮಂತ್ರದ ಅಜಪ; ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮರ್ಪಣೆ.
- ಮನೋಯಜ್ಞ – ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೈವಚಿಂತನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು.
- ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ – ಅಧ್ಯಯನ, ಬೋಧನೆ, ಸತ್ಸಂಗ.
- ತಪೋಯಜ್ಞ – ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ, ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ.

ಜೀವನವು ಯಜ್ಞವಾಗಬೇಕಾದರೆ:

- **ಸೇವಾಭಾವ** – ತನ್ನ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಲೋಕಹಿತಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು.
- **ತ್ಯಾಗಭಾವ** – ಸ್ವಾರ್ಥ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಮೂಹಿಕ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಳುವುದು.
- **ಧರ್ಮಪಾಲನೆ** – ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸಾ, ಕರುಣೆ.
- **ಸಮಾನತೆ** – "ಸಾಮ್ಯಂ ಮಧು" – ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕು, ಸಮಾನ ಹಿತ.

ಯಜ್ಞದ ಅಂಗ	**ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಾನಾರ್ಥ**
ವೇದಿ – ಯಜ್ಞ ವೇದಿಕೆ	ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಹೃದಯ
ಅಗ್ನಿ – ಹೋಮಾಗ್ನಿ	ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ, ಭಕ್ತಿ–ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ
ಹವಿಸ್ – ಹೋಮದ ಸಮರ್ಪಣೆ	ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಧರ್ಮಾಚರಣೆ
ಮಂತ್ರ – ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	ಸತ್ಸಂಕಲ್ಪ, ಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆ
ದೇವತೆ ಆಹ್ವಾನ	ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹಿತ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಸಮಾಜ
ಪೂರಣಾಹುತಿ	ತ್ಯಾಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲ – ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣ

ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಸಹಸ್ರಾರವಲ್ಲ; ದೇಹ–ಜೀವನ–ನಾದಗಳ ಸಮನ್ವಯ.

ವೇದಗಳು ಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಜೀವನದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಆ ಸಹಜ ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವೇ "ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗ". ಇಲ್ಲಿ ಹಂಸನು ಪಕ್ಷಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅವನು ವಿವೇಕದ ಸಂಕೇತ. ಹಂಸನು ನೀರಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಂತೆ, ಸಾಧಕನು ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಲವಂತದ ತಪಸ್ಸು ಬೇಡ; ವಿವೇಕದ ನಾದವೇ ಸಾಕು.

ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದ ಮೂಲವೇ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ. "ಹಂ–ಸಃ" ಎಂಬ ನಾದವನ್ನು ಜಪಿಸಲು ವೇದಗಳು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ನಾದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಭಾಷೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಉಸಿರಿನ ಲಯವಿದೆ. ಅದೇ ಮೊದಲ ಯೋಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ; ಮರೆತ ಸಹಜತೆಯ ಸ್ಮರಣೆ.

ಈ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲ. ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞ. ಉಸಿರೇ ಆಹುತಿ. ನಾಡಿಗಳೇ ಯಜ್ಞಕರ್ತೃಗಳು. ಋಗ್ವೇದವು "ಹಂಸಾಇವ" ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ, ಸಾಧಕನಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಆದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ — ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡ; ಪೋಷಣೆಯಾಗಿ ಹರಿಸು. ಅಜಪ ನಾದದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತಡೆದರೆ ಅಸಮತೋಲನ. ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿದರೆ ಯೋಗ.

ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಹಂತ ವಿವೇಕ. ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳೂ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ನಾದ ಕೇಳಿಸಬಹುದು, ಬೆಳಕು ಕಾಣಬಹುದು, ಶಾಂತಿ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಹಂಸನಂತೆ ಸಾಧಕನು ಇವುಗಳಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವುದನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು — ಸಮತೆ. ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಅನುಭವವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಬಂಧನ; ಬಿಡಿದರೆ ಲಯ.

ಎರಡನೇ ಹಂತ ಲಯ. ಲಯ ಎಂದರೆ ಕರಗುವುದು, ಆದರೆ ನಾಶವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರ ಕರಗಬೇಕು, ಕರ್ತೃತ್ವ ಕರಗಬೇಕು. ಆದರೆ ದೇಹ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಸಮಾಜ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಲ್ಲ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡುವವನೇ ಉನ್ನತ ಯೋಗಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನೊಳಗೆ ನಾದ ಸ್ಥಿರ.

ಮೂರನೇ ಹಂತ ಅಮೃತ. ಅಮೃತ ಎಂದರೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವವಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿ, ಅಸಹನೆಯ ಶಮನ, ಭಯದ ಶಿಥಿಲತೆ. ಅಜಪ ನಾದದ ಯಜ್ಞದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಈ ಅಮೃತವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಅನ್ನ–ಜಲ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಫಲ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಹಂಚಬೇಕು. ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರವೂ ಉಳಿದ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ; ಅದು ಸಮನ್ವಯದ ಶಿಖರ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದ್ವೀಪವಲ್ಲ.

ಈ ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ನಿಯಮ — ಸುರಕ್ಷತೆ. ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಗ್ರ ಕುಂಡಲಿನೀ ಪ್ರಯೋಗ ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಹಟ ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಏರಿದರೆ ಅದು ಲಯದಿಂದ ಏರಬೇಕು. ತಲೆಭಾರ, ಭಯ, ಅಶಾಂತಿ ಬಂದರೆ ಅದು ಯೋಗವಲ್ಲ; ಅಸಮತೋಲನ. ಹಂಸನ ಸ್ವಭಾವ ಮೃದುವು; ಯೋಗವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು.

ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗದ ಫಲ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಗಳು ಸರಳವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ವಿಶೇಷನೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಸಹಜನೆಂದು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ವೇದೀಯ ಯೋಗದ ಗುರುತು. ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ; ಯೋಗ ಜೀವನಶೈಲಿ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಹಂಸೋಪಮ ಯೋಗ ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ —ಯೋಗವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಯೋಗವನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ನಾದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಯಜ್ಞ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಂಸನಂತೆ ವಿವೇಕದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಏರಿದರೆ ಅದ್ಭುತ; ಆದರೆ ಸಮತೋಲನ ಉಳಿದರೆ ಅದೇ ಯೋಗ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವೇದಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಕೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ಅದನ್ನು ಸಮತೋಲನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿ ಏರಿದರೆ ಯೋಗ ಪೂರ್ಣವಾಯಿತು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಅಪಾಯಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಷ್ಟು, ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಪತನವೂ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಸೂತ್ರವೇ — ಉತ್ಕರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಸಮನ್ವಯ ಮುಖ್ಯ.

ಸಮತೋಲನವೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲ ಎಂಬ ಎರಡು ಅಂಚಿನ ನಾಡಿಗಳು ಮಾನವನ ದ್ವಂದ್ವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ — ಶೀತ–ಉಷ್ಣ ಭಾವ–ಕ್ರಿಯೆ, ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಪಡೆದರೆ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಲಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಲಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಈ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವೇ ಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮಾಡುವ ದೋಷವೇನೆಂದರೆ, ಅನುಭವವನ್ನು ಗುರಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು, ನಾದ ಕೇಳುವುದು, ದೇಹ ಕಂಪಿಸುವುದು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳು; ಯೋಗದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ. ಸಮತೋಲನ ಇದ್ದರೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ಅಸಮತೋಲನದ ಆರಂಭ.

ವೇದೀಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಶತ್ರುವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಭೂಮಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳು ಪೋಷಿತವಾಗಿರುವುದು. ಶಕ್ತಿ ತಲೆಯತ್ತ ಮಾತ್ರ ಓಡಿದರೆ ದೇಹ ಶೋಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ; ಶಕ್ತಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲೇ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಜಡತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗದ ಹರಿವೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಸಮತೋಲನದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶ ಮನಸ್ಸು. ಉಗ್ರ ಸಾಧನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತ್ವದ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೆ, ಅದೇ ಅಹಂಕಾರದ ಆಹಾರ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಿಯ ಗುರುತು — ಅಹಂಕಾರದ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲ; ಅದರ ಶಿಥಿಲತೆ. ಮಾತು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಅನುಭವಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಯೋಗವಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಚಂಚಲತೆ.

ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಧನವೇ ಅಜಪ ನಾದ. ಉಸಿರಿನ ಜೊತೆ ನಡೆಯುವ ಸಹಜ "ಹಂ–ಸಃ" ನಾದವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜಪದಲ್ಲಿ ಬಲವಂತ ಇಲ್ಲ, ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಲ್ಲ, ಆತುರ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜಪ ನಾದವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಗ್ರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ.

ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಸಮತೋಲನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಧನೆಗೆ ಓಡುವುದು ಸುಲಭ; ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಕಷ್ಟ. ವೇದಗಳು ಕಷ್ಟವನ್ನೇ ಯೋಗವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಕೆಲಸ — ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಯೋಗ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸೇವೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಋಷಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ — ಭಯ ಇಲ್ಲದಿರಬೇಕು, ಅಹಂಕಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಾರದು, ದೇಹ ಕುಸಿಯಬಾರದು, ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು. ಸಹಸ್ರಾರ ತಲುಪಿದೆ ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮತೋಲನವೇ ಅದರ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕಾಣಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳು

ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಅಚಾನಕ್ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪತನ ಎಂದರೆ ಏಕಾಏಕಿ ಬರುವದು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಸೂಚನೆಗಳ ಸರಣಿಯ ನಂತರ ನಡೆಯುವ ಫಲ. ಋಷಿಗಳು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉಗ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದವನು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು, ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮರಳಿಸಬಹುದು. ಗುರುತಿಸದವನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತುರ. ಧ್ಯಾನ, ಜಪ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಳೆ "ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು", "ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬೇಕು" ಎಂಬ ತವಕ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಶಕ್ತಿಯ

ಕರೆಯಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರದ ಕುಸುಮ. ವೇದೀಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತುರ ಎಂದರೆ ಅಸಮತೋಲನದ ಆರಂಭ. ಶಕ್ತಿ ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೇಗ ಬಯಸಿದಾಗ, ಅದು ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ.

ಎರಡನೇ ಸೂಚನೆ ಅನುಭವಗಳ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಬೆಳಕು ಕಂಡೆ, ನಾದ ಕೇಳಿದೆ, ಶೀತ–ಉಷ್ಣ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲೇ ತಿರುಗತೊಡಗಿದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದೆ. ಅನುಭವವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವುದೇ ಅಸಮತೋಲನ. ವೇದೀಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗಳು ದಾರಿಯ ಗುರುತುಗಳು; ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಅಲ್ಲ.

ಮೂರನೇ ಸೂಚನೆ ಮಾತಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಮೌನದ ಅಸಹನೆ. ನಿಜವಾದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಾತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಸಹನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಮೌನ ಅಸೌಕರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣ ಚದುರುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೌನ ಸ್ನೇಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೌನ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೇ ಸೂಚನೆ ದೇಹದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು. ತಲೆಭಾರ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಹೃದಯಧಡಕದ ಅಸಹಜತೆ ಇವುಗಳನ್ನು "ಸಾಧನೆಯ ಫಲ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ. ವೇದೀಯ ಯೋಗ ದೇಹವಿರೋಧಿ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ಕಿರುಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶಕ್ತಿ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವವನು ಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರಿಯೇ.

ಐದನೇ ಸೂಚನೆ ವಿಶೇಷತ್ವದ ಭಾವ. "ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಆಗುತ್ತಿದೆ", "ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಭಾವ ಹುಟ್ಟಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಯೋಗ ನಿಂತು, ಅಹಂಕಾರ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಸಾಮಾನ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷತ್ವದ ಭಾವವೇ ಸಮತೋಲನದ ಶತ್ರು.

ಆರನೆಯ ಸೂಚನೆ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುವ ಮನೋಭಾವ. ಕುಟುಂಬ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಎಂದು ತೋಚಿದರೆ, ಅದು ವೈರಾಗ್ಯವಲ್ಲ; ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ವೇದಗಳು ಗೃಹಸ್ಥಧರ್ಮವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಭಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದೂರವಾಸದ ತವಕ ಅಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತ.

ಏಳನೆಯ ಸೂಚನೆ ಗುರು ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಗ್ಗಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮನೋಭಾವ. "ನನಗೆ ಈಗ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ", "ಗುರು ಬೇಕಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಶಕ್ತಿಚಂಚಲತೆಯ ಫಲ. ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವಿನಯ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ವಿನಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಋಷಿಗಳ ಸಲಹೆ ಒಂದೇ — ನಿಲ್ಲಿ, ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳಿ, ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮರಳಿ. ಜಪ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಅಜಪ ನಾದದ ಸಹಜ ಗಮನಕ್ಕೆ ಮರಳಿ. ದಿನಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಿ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮಾತು — ಇವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ವೇದೀಯ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯವೊಂದು ಇದೆ: ಶಕ್ತಿ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಪಾಪ; ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಪುಣ್ಯ. ಸಮತೋಲನ ಉಳಿದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ದೂರವಿಲ್ಲ. ಸಮತೋಲನ ಹೋದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಎಂಬ ಮಾತೇ ಅಪಾಯ.

ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ ಯೋಗ — ಜಪ, ಮಹಾವಾಕ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಣವದ ಏಕತತ್ತ್ವ

ಪ್ರಣವಸ್ಕೋಪನಿಷದಾಂ ದ್ವಾದಶಾರ್ಣಸ್ಯ ಚ ದ್ವಿಜ।

ಅಸ್ಟಾಕ್ಷರಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಹಾವಾಕ್ಯಸ್ಯ ಯಸ್ಯ ಚ ॥ 89
ಜಪಃ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಉದಿತೋ ಯೋಗಸಾಧನಮುತ್ತಮಂ ।
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಂ ಯಸ್ತ್ಯಜೇನ್ಮೂಢಸ್ತಸ್ಯ ಯೋಗೋನ ಸಿಧ್ಯತಿ ॥ 90

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಓ ದ್ವಿಜ (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದವನೆ), ಪ್ರಣವ (ಓಂ), ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ತತ್ತ್ವ, ಹನ್ನೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರ (ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ), ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರ (ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ), ಹಾಗೂ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು (ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ, ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಮೊದಲಾದ), ಈ ಮಂತ್ರಗಳ ಜಪ (ಮರುಮರು ಉಚ್ಚಾರಣೆ) ಸ್ವಯಂ ಅಧ್ಯಯನ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಆಜ್ಞಾನಿ ಅವನಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ದ್ವಿಜನೇ, ಪ್ರಣವವಾದ ಓಂ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ತತ್ತ್ವ, ಹನ್ನೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರ, ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು – ಇವೆಲ್ಲದರ ಜಪವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾರ್ಗ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವವನು ಅಜ್ಞಾನಿ; ಅವನಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.*

ವಿವರಣೆ:- ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ; ಯೋಗದ ಮೂಲವೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗ್ರಂಥಪಠಣವಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಪವಲ್ಲ. ಅದು ಜಪದ ಮೂಲಕ ತಾನು ತಾನೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಂತರಿಕ ಅಧ್ಯಯನ.

ಪ್ರಣವವಾದ ಓಂ ಅನ್ನು ಪುರಾಣ ಮೊದಲಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರಗಳ ಮೂಲ. ಓಂ ಜಪಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಲ್ಲ; ತನ್ನ ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ತತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ "ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ನಿರಂತರ ಚಿಂತನೆ. ಹನ್ನೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರಗಳು ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೇತುವೆಗಳು.

ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ಘೋಷಣೆಗಳಲ್ಲ. "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗವಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ಈ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಜಪವೇ ಸಾಧನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೇ ನೆಲೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪುರಾಣವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ – ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನಿಗೆ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಶುದ್ಧಿ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೂ, ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧವಾಗದಿದ್ದರೆ ಯೋಗ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಪದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಮೂಲಕ ಬುದ್ಧಿ ವಿವೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಿಲ್ಲದ ಯೋಗ ಉಗ್ರವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ – ಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಅಪಾಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಸಾಧನೆ. ಜಪ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದರೆ ಅದು ಶಬ್ದಮಾತ್ರ. ಧ್ಯಾನ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದರೆ ಅದು ಭ್ರಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುರಾಣವು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಪವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ನರಮಂಡಲದ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನವೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೆಲೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಏರಿದರೆ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಜಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಅದಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವಿಲ್ಲದ ಯೋಗ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಈ ಪುರಾಣೀಯ ಬೋಧನೆ.

ಜಪದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು – ವಾಚಿಕದಿಂದ ಮಾನಸಿಕವರೆಗೆ ಯೋಗೋನ್ನತಿ

ಜಪಸ್ತು ತ್ರಿನಿಧಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ವಾಚಿಕೋಪಾಂಶುಮಾನಸಃ ।
ತ್ರಿವಿಧೇಪಿ ಚ ವಿಪ್ರೇಂದ್ರ ಪೂರ್ವಾತ್ಪೂರ್ವಾತ್ಪರೋ ವರಃ ॥ 92

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಪವು ವಾಚನಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರುವಿಧವು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಪೂರ್ವ-ಪೂರ್ವಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತರೋತ್ತರವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದರೆ ವಾಚನಿಕವು ಕನಿಷ್ಠ, ಉಪಾಂಶುವು ಮಧ್ಯಮ, ಮಾನಸವು ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಜಪವನ್ನು ವಾಚಿಕ, ಉಪಾಂಶು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ, ಮುಂಚಿನದಕ್ಕಿಂತ ನಂತರದ ಜಪವು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಅಂದರೆ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಕನಿಷ್ಠ, ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಮಧ್ಯಮ, ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.*

ವಿವರಣೆ:- ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಜಪವನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾಚಿಕ ಜಪ ಎಂದರೆ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ, ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಜಪ. ಇದು ಸಾಧನೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವವರಿಗೆ, ಶಬ್ದದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಲು ಇದು ಅಗತ್ಯ.

ಉಪಾಂಶು ಜಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಜಪವು ಹೊರಗಿಂದ ಒಳಗೆ ಸಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಗಮನದ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಕನ ಒಳಮುಖತೆಯ ಸೂಚನೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವೂ ಇಲ್ಲ, ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮಂತ್ರವು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಪ ಮಾಡುವವನು ಮತ್ತು ಜಪಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಂತ್ರದ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪುರಾಣವು “ಪೂರ್ವಾತ್ ಪೂರ್ವಾತ್ ಪರೋ ವರಃ” ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಹೊರಗಿನ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಆಂತರಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಇಂದ್ರಿಯಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಪ್ರಾಣಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಜಪದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟುದಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೇ ಧ್ಯಾನದ ಬೀಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.*

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ಜಪದ ಉನ್ನತಿ ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಲ್ಲ; ಮಂತ್ರದೊಳಗೆ ಕರಗುವುದು. ಶಬ್ದದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಜಪ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೌನವೇ ಮಂತ್ರದ ಅಂತಿಮ ರೂಪ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜಪ ಮಾಡುವವನು “ನಾನು ಜಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನೇ ಮರೆತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಲಯದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಜಪದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಶಬ್ದದ ಜೋರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ಲಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ವಾಚಿಕದಿಂದ ಉಪಾಂಶುವಿಗೆ, ಉಪಾಂಶುವಿನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಜಪಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದೇ ಯೋಗದ ಸಹಜ ಪ್ರಗತಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಜಪವು ಮೂರು ರೀತಿಯದು — ಈ ಮೂರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲೂ, ಪ್ರತಿ ಮುಂದಿನ ವಿಧಾನ ಹಿಂದಿನದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ — ಅಂದರೆ ವಾಚಿಕಕ್ಕಿಂತ ಉಪಾಂಶು ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಉಪಾಂಶುವಿಗಿಂತ ಮಾನಸ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

1. **ವಾಚನಿಕ ಜಪ** — ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಪಠಿಸುವುದು. (ಆರಂಭಿಕರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಧ್ವನಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಸರಿಯಾಗಲು, ಲಯ ಬರುವಂತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದದತ್ತ ತಿರುಗಿರಬಹುದು.)
2. **ಉಪಾಂಶು ಜಪ** — ತುಟಿಗಳು ಚಲಿಸುವಂತೆ, ಆದರೆ ಧ್ವನಿ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಳುವಂತೆ. (ಧ್ವನಿ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.)
3. **ಮಾನಸ ಜಪ** — ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಮಾತ್ರ, ಧ್ವನಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ತುಟಿಗಳ ಚಲನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಅಜಪ ಎನ್ನುವುದು. (ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಂತರಿಕ — ಮನಸ್ಸೇ ಮಂತ್ರವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಒಳಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.)

ವಾಚಿಕ ಜಪದ ಮಹಿಮೆ – ಶಬ್ದಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಯಜ್ಞಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಮಂತ್ರಸ್ಯೋಚ್ಚಾರಣಂ ಸಮ್ಯಕ್ಸ್ಫುಟಾಕ್ಷರ ಪದಂ ಯಥಾ ।
ಜಪಸ್ತು ವಾಚಿಕಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸರ್ವಯಜ್ಞ ಫಲಪ್ರದಃ || 93

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರಪದಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಂತ್ರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸುವುದೇ ವಾಚನಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಸಕಲ ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಕ್ಷರ–ಪದಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಜಪವನ್ನೇ ವಾಚಿಕ ಜಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಎಲ್ಲಾ ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ವಾಚಿಕ ಜಪವನ್ನು ತಗ್ಗುಮಟ್ಟದ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲ, ಯೋಗದ ದೃಢ ನೆಲೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಶಬ್ದಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಸುಘಟ ಅಕ್ಷರ ಪದಂ ಯಥಾ" ಎಂದು ಪುರಾಣವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಅಕ್ಷರಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಪದಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರಬೇಕು.*

ವಾಚಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವೇ ಪ್ರಧಾನ. ಶಬ್ದವು ವಾಯುತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ–ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಲಯವೇ ಯಜ್ಞದ ಮೂಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪುರಾಣವು ವಾಚಿಕ ಜಪವನ್ನು "ಸರ್ವಯಜ್ಞ ಫಲಪ್ರದಃ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಯಾಗ–ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿ ನೀಡಿದಂತೆ, ವಾಚಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಉಸಿರೇ ಆಹುತಿ, ಶಬ್ದವೇ ಅಗ್ನಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಇಂದ್ರಿಯಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ನಾಲಿಗೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ — ಈ ಮೂರು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ವಾಚಿಕ

ಜಪವು ಧ್ಯಾನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಸಹಜ ಕ್ರಮ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ಶಬ್ದವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಮೌನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಶಬ್ದದಿಂದಲೇ ಶುದ್ಧ ಮೌನ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಾಚಿಕ ಜಪವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಜಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಪಾಯಕರ. ಶಬ್ದಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಮೌನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಉಸಿರಿನ ಉದ್ದ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಲಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಿಗೆ ನೆಲೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರಶುದ್ಧ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಯಜ್ಞಸಮಾನ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ದೃಢ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಮಂತ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರ ಮತ್ತು ಪದವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ನಿಯಮದಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ವಾಚಿಕ ಜಪ. ಇದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪುಣ್ಯವು ಎಲ್ಲಾ ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನ - ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಮಹತ್ತರವಾದ ಫಲವನ್ನು ವಾಚಿಕ ಜಪವೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರವೂ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ (ಬೀಜಶಕ್ತಿ). ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಯು ನಾದರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮ - ಸರಿಯಾದ ನಾದವೇ ದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ವಾಚಿಕ ಜಪವು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಫಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬಲವಾದ ನೆಲೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಂಶು ಜಪದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ – ಶಬ್ದದಿಂದ ಮೌನದತ್ತ ಯೋಗೋನ್ನತಿ

ಮಂತ್ರಸ್ಯೋಚ್ಚಾರಣೇ ಕಿಂಚಿತ್ಪದಾತ್ಪದವಿವೇಚನಂ |
ಸ ತೂಪಾಂಶುರ್ಜಪಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಪೂರ್ವಸ್ಮಾದ್ದ್ವಿಗುಣೋಧಿಕಃ ॥ - 94

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪದದಿಂದ ಪದವನ್ನು ವಿವೇಕಮಾಡಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡವುದು ಉಪಾಂಶು ಜಪವು, ಅದು ವಾಚನಿಕಜಪಕ್ಕಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಪದದಿಂದ ಪದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ, ಅಲ್ಪ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಜಪವನ್ನು ಉಪಾಂಶು ಜಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ವಾಚಿಕ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಜಪದ ಪ್ರಗತಿಕ್ರಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಚಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಉಪಾಂಶು ಜಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. "ಕಿಂಚಿತ್ ಪದಾತ್ ಪದ ವಿವೇಚನಂ" ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ — ಮಂತ್ರದ ಪದಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಆದರೆ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಬಾರದು. ಶಬ್ದವು ಹೊರಗೆ ಹರಿಯದೆ, ಒಳಗೇ ಸೀಮಿತವಾಗಬೇಕು.*

ಉಪಾಂಶು ಜಪದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಶಬ್ದವು ಬಹಿರಂಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜಪವು ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ತದತ್ತ ಸರಿಯಲು

ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರಾಣವು ಇದನ್ನು ವಾಚಿಕ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇದೇ — ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ, ಲಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆ. ವಾಚಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಉಪಾಂಶು ಜಪದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದದ ಅಲ್ಪತೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜಪವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪಾಂಶು ಜಪವನ್ನು ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಂತವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಬೇಕು. ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಶಬ್ದದ ಸಂಯಮ. ಶಬ್ದ ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಮೌನಕ್ಕೆ ಹಾರಿದರೆ, ಮೌನ ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಮೌನ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಉಸಿರಿನ ವೇಗ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಆಳ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ ಇನ್ನಷ್ಟು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಜಪಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಶಬ್ದವನ್ನು ಅಲ್ಪಗೊಳಿಸಿ, ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ವಾಚಿಕ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು, ಧ್ಯಾನದ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತವಾಗಿದೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಉಪಾಂಶು ಜಪ ಮಧ್ಯಮ ಹಂತದ ಜಪ. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಶಬ್ದ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಮುಖವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕ — ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಉಪಾಂಶು ಜಪವು ವಾಚಿಕ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ದ್ವಿಗುಣ ಫಲಪ್ರದ: ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಶಬ್ದದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆ.

ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಮನಸಿನ ಜಪ ಅಜಪವಾಗುತ್ತದೆ

ವಿಧಾಯ ಹೃಕ್ಷರಶ್ರೇಣ್ಯಾಂ ತತ್ತದರ್ಥವಿಚಾರಣಂ |
ಸ ಜಪೋ ಮಾನಸಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರದಾಯಕಃ || 95

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣಂ - ಪೂರ್ವಭಾಗ - ಅಧ್ಯಾಯ 33

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗ ಸಿದ್ದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವ ಜಪವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಜಪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದು.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಜಪಸಾಧನೆಯ ಶಿಖರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಚಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮುಖ್ಯ, ಉಪಾಂಶು ಜಪದಲ್ಲಿ ಲಯ ಮುಖ್ಯ; ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವೇ ಪ್ರಧಾನ. "ಹೃಕ್ಷರಶ್ರೇಣ್ಯಾಂ*

ವಿಧಾಯ" ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ – ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಕ್ರಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು. ಅಕ್ಷರಗಳು ಕೇವಲ ಧ್ವನಿಗಳು ಅಲ್ಲ; ಅವು ಚೇತನದ ರೂಪಗಳು.

ಮಾನಸಿಕ ಜಪದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಶಬ್ದ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮಂತ್ರ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅರ್ಥರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. "ತತ್ತದರ್ಥವಿಚಾರಣಂ" ಎಂಬುದೇ ಈ ಜಪದ ಜೀವಾಳ. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವವನು ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಮಂತ್ರವೇ ಅವನ ಚಿಂತನೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಜಪ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ನಡುವಿನ ಗಡಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಪರಮ ಸಾಧನ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯ ಬೇಡ; ಮನಸ್ಸೇ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಂತ್ರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಹಜವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಲಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪುರಾಣವು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವನ್ನು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರದಾಯಕ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ಮಂತ್ರದ ಶಕ್ತಿ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ. ಶಬ್ದವು ದಾರಿ; ಅರ್ಥವೇ ಗುರಿ. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಜಪ ಶ್ರಮ; ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ನಡೆದ ಮಾನಸಿಕ ಜಪ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಾಧಕ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರವೇ ಚೇತನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೃದಯಗತಿ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ನರಮಂಡಲ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯದೆ, ಒಳಗೇ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಚದುರದೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸಾಧನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೆಲೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಅಕ್ಷರಾರ್ಥಾನುಸಂಧಾನದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವು ಶಬ್ದವನ್ನು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅ ಇಂದ ಅಃ ವರೆಗೂ 15 ಸ್ವರಗಳು, ಕ ಇಂದ ಜ್ಞ ವರೆಗೂ 35 ವ್ಯಂಜನಗಳು ಸೇರಿ 50 ಅಕ್ಷರಗಳು ಇವೆ, ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ವರಗಳು ವ್ಯಂಜನಗಳು ಸೇರಿ ಅನೇಕ ಅಕ್ಷರಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ ಹೀಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 50 ರಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಥವಾ ವಿಭಾಗಿಸಿ ಅನುವಾದಿಸುವುದೇ ಯೋಗಸಿದ್ದಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಭೋದಿತವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರದ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಜಪಿಸುವುದನ್ನು ಮಾನಸ ಜಪ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಮಾನಸ ಜಪದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಆಗಿ, ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭೋಧಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳೇ ವೇದ ವೇದಾಂಗ ಮುಂತಾದವು. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನಾಶರಹಿತವಾದ ವಿದ್ಯೆ ಅದುವೇ ಆತ್ಮ ವಿದ್ಯೆ. ಪರಾ ಅಥವಾ ಪರ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿದ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. "ಅಪರಾ ಹಿ ವಿದ್ಯಾ ನಾಮ ಅವಿದ್ಯಾ" ಎಂದು ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಅವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ವಾಯುತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲಯ – ಈಶ್ವರಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ದೇವಭಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ

ವಿವೇಶ ತಂ ತದಾ ವಾಯುರೀಶಾನೋ ವಾಯುರುಚ್ಯತೇ |
ತಸ್ಮಾದೇನಂ ಪರಿವದೇದಾಯತಂ ವಾಯುಮಿಶ್ವರಂ ||

ಏವಂ ಯುಕ್ತಮಥೇಶಾನೋ ನೈವ ದೇವೋ ಹಿನಸ್ತಿ ತಂ || 34

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 27

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಗ ವಾಯುದೇವನು ಈಶ್ವರನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವಿಗೆ ಈಶಾನವೆಂಬ ನಾಮವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಈಶ್ವರನು ವಾಯು ಶರೀರದಿಂದ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತನಾಗಿರುವನೆಂದು ಯಾರು ತಿಳಿಯುವರೋ ಅವರನ್ನು ಈಶ್ವರನು ಹಿಂಸೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವೇ ಆತನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ; ಆ ವಾಯುವನ್ನು ಈಶ್ವರಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ವಾಯುವನ್ನು ಮಹಾನ್, ವ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರನೆಂದು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯುಕ್ತನಾದವನನ್ನು ಯಾವ ದೇವತೆಯೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರದು.

ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯುಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಗಾಳಿಯೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. "ವಿವೇಶ ತಂ ತದಾ ವಾಯುಃ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ವಾಯುವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಜಾಗೃತವಾಗುವ ಈಶ್ವರಪ್ರಾಣ.*

"ಈಶಾನೋ ವಾಯುರುಚ್ಯತೇ" ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಘೋಷಣೆ. ವಾಯುವೇ ಈಶ್ವರಸ್ವರೂಪ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಕಾಣಬಾರದು; ಅದನ್ನು ಜಾಗೃತ, ನಿಯಂತ್ರಕ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದ ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಅರಿಯಬೇಕು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಾಧಕನು ವಾಯುವನ್ನು ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಹಠ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

"ಪರಿವದೇದಾಯತಂ ವಾಯುಮೀಶ್ವರಂ" ಎಂಬ ಉಪದೇಶವು ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಬ್ದಜಪವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಸ್ಮರಣೆ. ಉಸಿರಿನ ಪ್ರವೇಶ–ನಿರ್ಗಮನವನ್ನು ಈಶ್ವರಚಲನವೆಂದು ಅರಿತವನು ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂತಿಮ ಸಾಲು ಅತ್ಯಂತ ರಕ್ಷಾತ್ಮಕ: ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯುಕ್ತನಾದವನನ್ನು ಯಾವುದೇ ದೇವತೆಯೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರದು. ದೇವತೆ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಅಶಾಂತ ಶಕ್ತಿಗಳೂ. ಭಯ, ರೋಗ, ಅಶಾಂತಿ, ದುಃಖ – ಇವೆಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಈಶ್ವರಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣಯೋಗದ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಂತ ದಾಟಿ, ಉಸಿರಿನೊಳಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಹಟ ಇಲ್ಲ, ಉಸಿರಾಟದ ಗೊಂದಲ ಇಲ್ಲ. ವಾಯು ತಾನೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಯವೇ ಯೋಗಯುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ದೇವಭಯವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವವನು ಭಯಪಡುವನು. ದೇವತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಕಂಡವನು ಭಯರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಾಯುವನ್ನು ಈಶ್ವರನೆಂದು ಅರಿತಾಗ, ಮರಣಭಯವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮರಣವೆಂದರೆ ಉಸಿರಿನ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ರೂಪಾಂತರ ಮಾತ್ರ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನರಮಂಡಲದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜ, ಹೃದಯಗತಿ ಸ್ಥಿರ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. "ದೇವೋ ಹಿನಸ್ತಿ ನ ತಂ" ಎಂಬುದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ — ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಿದ ದೇಹವನ್ನು ಅಸಮತೋಲನಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾನಿ ಮಾಡಲಾರವು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವಾಯುವನ್ನು ಈಶ್ವರಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಅರಿತು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಂಡವನು ಭಯ, ದೇವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿಗಳಿಂದ ಅಜೇಯನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಪುರಾಣೀಯ ಬೋಧನೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಯುವೇ (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ) ಅವನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ಆ ವಾಯುವೇ ಈಶಾನ (ಅಧಿಪತಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ವಾಯುಸ್ವರೂಪ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಸದಾ ಗೌರವದಿಂದ, ಆರಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕರೆದಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾಯು-ಈಶ್ವರನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕೃತನಾದವನಿಗೆ ದೇವರು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ — ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಯು/ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಈಶ್ವರನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ದೈವಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಚಲನೆ ನೀಡುವವನಾಗಿರುವುದರಿಂದ "ಈಶಾನ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಯು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಾಳಿಯಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ — ಜೀವಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ.

ಪ್ರಾಣ–ವಾಯು ಮತ್ತು ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿ — ದೇಹಯಜ್ಞದ ಆಂತರಿಕ ಈಶ್ವರತ್ವ

ಯಾವತ್ ಸ್ಥಿತಾ ಶರೀರೇಷು ಭೂತಾನಾಂ ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಭಿಃ ।
ವಾಯ್ವಾತ್ಮಿಕಾ ತು ಐಶಾನಿ ಸಾ ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಿನಾ ಸಹ ॥ 43
ಪೀತಾಶಿತಾನಿ ಪಚತಿ ಭೂತಾನಾಂ ಜಠರೇಷು ಯಾ ।
ತತಃ ಪಾಶುಪತೀ ತಸ್ಯ ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿರುಚ್ಯತೇ ॥ 44

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 27

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶ್ವರನು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಹಿತನಾಗಿ ಈಶಾನೀ ನಾಮಕವಾದ ತನ್ನ ವಾಯುರೂಪದಿಂದ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ವಾಸಮಾಡುವನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಭಕ್ಷಿಸಿದ ಅನ್ನವೂ, ಪಾನಮಾಡಿದ ಜಲಾದಿಗಳೂ, ಉದರಗಳಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪಚನಮಾಡುವ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಪಶುಪತಿಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವರು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾವವರೆಗೂ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನಗಳು ಸ್ಥಿತವಾಗಿವೆ, ಅಷ್ಟರವರೆಗೆ ಆ ಪ್ರಾಣವು ವಾಯುರೂಪಿಯಾದ ಐಶಾನಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಪಾಶುಪತಿಯಾದ ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯುಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಈಶ್ವರಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಭಿಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಪ್ರಾಣದ ನಿರಂತರ ಚಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನ ನಿಂತರೆ ದೇಹ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವಿತದ ನಿರಂತರತೆ. "ವಾಯ್ವಾತ್ಮಿಕಾ ತು ಐಶಾನಿ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ವಾಯುರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಐಶಾನಿ — ಆಳುವ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ; "ಸಾ ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಿನಾ ಸಹ" ಎಂಬಂತೆ ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆ.*

ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕವು ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮುಖವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು "ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅಗ್ನಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಪಾಶುಪತೀ ಶಕ್ತಿ — ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪಶುಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ದೇಹದ ಸ್ವಭಾವವೂ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪ್ರಾಣಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯೋಗಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರಶುದ್ಧಿ ಎರಡನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞ. ಆಹಾರವೇ ಆಹುತಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯೇ ಅಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋತೃ. ಈ ಯಜ್ಞ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪಶುಭಾವ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಶುಪತೀ ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಥವೂ ಇದೇ — ಪಶುತ್ವವನ್ನು ಸಂಸ್ಕಾರಮಯಗೊಳಿಸುವುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಚಲನ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಮತೋಲನವಾದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಎರಡೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣವು ವಾಯುರೂಪಿಯಾದ ಐಶಾನಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಯಜ್ಞವನ್ನು ನಿರಂತರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ವಾಯುಪುರಾಣೀಯ ಬೋಧನೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವಾಯುರೂಪದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ವಾಯುಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಈಶ್ವರನ ಶಕ್ತಿ (ಈಶಾನೀ). ಆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಾಣ — ಅದು ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಜೀವ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಪಾಚಿಕಾ ಶಕ್ತಿಯೇ ಪಾಶುಪತಿ (ಶಿವನ) ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಪಾಶುಪತಿ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಸ್ವಾಮಿ, ಜೀವಿಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಅವನಿಂದಲೇ. ಜೀವವು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಇರುವುದೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ — ಅದು ದೇವಶಕ್ತಿ. ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ವಯಂ ದೇಹದದ್ದಲ್ಲ, ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಸಾದವಾದ ಶಕ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ನಿಯಮ, ದೈವಸ್ಮರಣೆ — ಇವೆಲ್ಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸರಪಳಿಯ ಕೊಂಡಿಗಳು.

ಸುಷಿರ ತನು – ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ದೇಹರಚನೆಯ ಮಹಿಮೆ

ಯಾನೀಹ ಸುಷಿರಾಣಿ ಸ್ಯುರ್ದೇಹೇಷ್ವಂತರ್ಗತಾನಿ ವೈ।
ವಾಯೋಃ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಾಯ ಸಾ ಭೀಮಾ ಚೋಚ್ಯತೇ ತನುಃ ॥ 45

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 27

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ರಂಧ್ರಗಳಿವೆಯೋ ಅಂತಹ ಶರೀರವು ಈಶ್ವರನ ಭೀಮನಾಮಕ ಶರೀರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುವರು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹದೊಳಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒಳಗುಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಖಾಲಿ ಮಾರ್ಗಗಳು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಾಯು ಚಲಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ದೇಹರಚನೆಯನ್ನೇ ಭೀಮವಾದ ತನು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯುಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥೂಲ ಮಾಂಸಪಿಂಡವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಸುಷಿರಾಣಿ" ಎಂದರೆ ಒಳಗಿರುವ*

ಗುಹೆಗಳು, ಕಾಲುವೆಗಳು, ಮಾರ್ಗಗಳು. ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ನಾಡಿಗಳು, ರಂಧ್ರಗಳು—allವು ವಾಯು ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ದೇಹವ್ಯವಸ್ಥೆ.

"ವಾಯೋಃ ಸಂಚರಣಾರ್ಥಾಯ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ದೇಹದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಬಿಡಲು. ಈ ಚಲನವೇ ಜೀವಿತ. ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸಿದಷ್ಟೂ ದೇಹ ಜೀವಂತ; ಚಲನ ನಿಂತರೆ ದೇಹ ನಿರ್ಜೀವ.

"ಸಾ ಭೀಮಾ ಚೋಚ್ಯತೇ ತನುಃ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ದೇಹದ ಭೀಮತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಭೀಮ ಎಂದರೆ ಭಯಾನಕವಲ್ಲ; ಅದ್ಭುತ, ವಿಶಾಲ, ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ವಾಯು ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜ್ಞಾನವೇ ಈ ಭೀಮತ್ವ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷಿರಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇ ಈ ಸುಷಿರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಾಯುವುದು. ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಂತದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವುದು ಯೋಗವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಡುವುದೇ ಯೋಗ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಖಾಲಿತನ ದೋಷವಲ್ಲ; ಅದೇ ಶಕ್ತಿ. ಸಾಧಕನು ಒಳಗಿನ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ಭಯಪಡಬಾರದು. ಆ ಖಾಲಿತನದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ನಾದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತರಂಗದ ಖಾಲಿತನವನ್ನು ತುಂಬಲು ಹೊರಟರೆ ವಾಯು ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ; ಬಿಡಲು ಕಲಿತರೆ ವಾಯು ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸುಷಿರ ತನು ಎಂದರೆ ದೇಹದ ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ. ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ನಾಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆ—allವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವೃತ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಡ್ಡಿಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಅಸ್ಥಿರ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ದುರ್ಬಲ, ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗಿನ "ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು" ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಸೂತ್ರ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ದೇಹವು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸುಷಿರ ತನು; ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲವೆಂಬುದೇ ಈ ವಾಯುಪುರಾಣೀಯ ಬೋಧನೆ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶೂನ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಚಲಿಸುವ ದೇಹವನ್ನು ಭೀಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸುಷಿರ" ಎಂದರೆ ನಾಡಿಗಳು, ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ನರಮಾರ್ಗಗಳು — ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಶೂನ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹರಿಯಲು ಈ ನಾಡಿ-ಮಾರ್ಗಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ — ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಚಲನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. "ಭೀಮ" ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ದೇಹವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುವವರೆಗೆ ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತ; ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದರೆ ದೇಹ ನಿರ್ಜೀವ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಚಲನ; ಅದು ನಾಡಿ-ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಲು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.

ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಯುಜ್ಯವರೆಗೆ – ಪಂಚಭೂತ ಲಯದ ಮೂಲಕ ಈಶ್ವರಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಭಕ್ತೇಃ ಸೂರ್ಯೇಽಪ್ಸು ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ವಾಯ್ವಾಗ್ನಿ ವ್ಯೋಮದೀಕ್ಷಿತೇ ।

तथा च वै चन्द्रमसि तनुभिर्नामभिः सह ॥
प्रजावानेति सायुज्यमीश्वरस्य नरो हि सः ॥ 58

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 27

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭಕ್ತರಾದ ಜನರು ಈಶ್ವರನ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಜಲ, ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಯಜಮಾನ ಎಂಬ ಅಷ್ಟ ಶರೀರಗಳೂ, ನಾಮಗಳೂ, ಪತ್ನೀಸುತರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಈಶ್ವರನ ಸಾಯುಜ್ಯ ರೂಪವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯ, ಜಲ, ಭೂಮಿ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಿತನಾಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಚಂದ್ರನಲ್ಲಿ ಸಹ ದೇಹ, ನಾಮ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೀನನಾದ ಮನುಷ್ಯನು "ಪ್ರಜಾವಾನ್" ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಈಶ್ವರನೊಂದಿಗೆ ಸಾಯುಜ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯುಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಟಿಕೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಪಂಚಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಲಯ ಸಾಧಿಸುವ ಯೋಗಮಾರ್ಗವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ, ಜಲ, ಭೂಮಿ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವ್ಯೋಮ — ಇವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿತತ್ತ್ವಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮಾನವನ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಕಾರ್ಯತತ್ತ್ವಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ "ದೀಕ್ಷಿತನಾಗುವುದು" ಎಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು.*

ಸೂರ್ಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ. ಜಲ ಎಂದರೆ ಭಾವಪ್ರವಾಹ. ಭೂಮಿ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಿರತೆ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಚಲನೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಪಾಚನ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸು. ವ್ಯೋಮ ಎಂದರೆ ಖಾಲಿತನ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ. ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಎಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಗಳು ವಿರೋಧಿಗಳಾಗದೆ, ಸಹಯೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವ — ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶೀತಲತೆ ಮತ್ತು ಅಮೃತಸ್ವಭಾವ — ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

"ತನುಭಿಃ ನಾಮಭಿಃ ಸಹ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅಂದರೆ ದೇಹವನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ, ನಾಮರೂಪವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ದೇಹ, ಹೆಸರು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉಳಿದೇ ಇರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವು ಬಂಧನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಮನುಷ್ಯನು "ಪ್ರಜಾವಾನ್" — ಅಂದರೆ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪಂಚಭೂತ ಲಯ ಯೋಗ. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರತಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಲಯ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಚಂದ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋಗವು ಕಷ್ಟಸಾಧನೆಯಾಗದೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ಮೋಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಲೋಕತ್ಯಾಗವಲ್ಲ; ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೆರಹಿತ ಲಯ. ಸೂರ್ಯದಿಂದ ಚಂದ್ರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಣುವವನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈಶ್ವರ ಸಾಯುಜ್ಯ ಎಂದರೆ ದೂರದ ಸ್ವರ್ಗಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಈಗ ಇಲ್ಲಿಯೇ, ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನ ಪ್ರಾಣ ಪಂಚಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಶುದ್ಧ, ಮನಸ್ಸು ಶೀತಲ. ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಭಯ, ಅತಿಶ್ರಮ, ಅಶಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಪಂಚಭೂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಲಯ ಸಾಧಿಸಿ, ದೇಹ–ನಾಮರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಈಶ್ವರನೊಂದಿಗೆ ಸಾಯುಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಈ ವಾಯುಪುರಾಣೀಯ ಉಪದೇಶದ ಸಾರ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಸೂರ್ಯ, ನೀರು, ಭೂಮಿ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಆಕಾಶ, ಚಂದ್ರ — ಇವೆಲ್ಲವು ಭಗವಂತನ ತನುಭಾಗ (ರೂಪ)ಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ದೈವೀ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ — ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅಧಿಷ್ಠಾನ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರ ಜಪದಿಂದ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಇದೆ. ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ಅರಿತು ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಶ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಆಯುಧ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು, ಆವಿ ರೂಪದ ಜೀವಾಂಶ. ಈಶ್ವರ ಎಂದರೆ "ಶಕ್ತಿಯುತ ಹೊಳಪಿನ ಒಡೆಯ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಾಮವನ್ನು ಅರಿತು ಅಂತಹ ಈಶನನ್ನು ವಶವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಾದ ರಹಸ್ಯವು.

ಉಸಿರಾಟದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಸಾಮವೇದದಿಂದ ಉಲ್ಲೇಕ

ಓಂ ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರಾಯ ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ ಮಧುಸೂಧನಾಯ |
ಸ್ವಾಹೇತಿ ಅಯಂ ಮಂತ್ರೋ ಮಹಾಗೂಢಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಕಲ್ಪಪಾದಪಃ |
ಸಾಮವೇದೇ ಚ ಕಥಿತಃ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿದಃ || 37

ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣ - ಸಂಪುಟ 9, ಅಧ್ಯಾಯ-78 - ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮ ಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರಾಯ ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ ಮಧುಸೂಧನಾಯ, ಇದು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯತೆಯು ಬರಲು ಚಲಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮಂತ್ರ (ಸ್ವಾಹೇತಿ ಅಯಂ) ಮಹಾಗೋಪ್ಯವೂ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಸರಣೀಯವಾದ ವೃಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹಾಮಂತ್ರವು ಸಾಮವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದ ಸಿದ್ಧರಿಗೆ ಸಕಲಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- "ಓಂ ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರಾಯ ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ ಮಧುಸೂಧನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ" ಎಂಬ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢವಾದ ಮಹಾಮಂತ್ರ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದು. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಾಮವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಬ್ರಹ್ಮವೈವರ್ತ ಪುರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು "ಮಹಾಗೂಢ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಗೂಢ ಎಂದರೆ ರಹಸ್ಯವಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು "ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ, ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಆಳುವ ಚೇತನ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಚೇತನದ ಸೂಚನೆ.*

"ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ" ಎಂಬ ಪದವು ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥ ಹೊಂದಿದೆ. ವಿಘ್ನಗಳು ಹೊರಗಿನ ಅಡ್ಡಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಭಯ, ಸಂಶಯ, ಅಹಂಕಾರ, ಅಸಮತೋಲನ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಿಘ್ನಗಳೇ. ಮಧುಸೂಧನ ಎಂದರೆ ಮಧು ಎಂಬ ಅಸುರಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವವನು. ಮಧು ಅಂದರೆ ಅತಿರಸ, ಅತಿಆಸಕ್ತಿ, ಅತಿಅಹಂಕಾರ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಸುರತ್ವವನ್ನೂ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

"ಕಲ್ಪಪಾದಪಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಪುರಾಣವು ಈ ಮಂತ್ರದ ಫಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವು ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ವಿವೇಕ ಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರವು ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇಚ್ಛೆಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದು ಸಿದ್ಧರಿಗೆ "ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿದಃ" ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಘ್ನನಿವಾರಣ ಮಂತ್ರ. "ಓಂ" ಮೂಲಕ ಚಿತ್ತ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವೇಶ್ವರೇಶ್ವರಾಯ" ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಕರ್ತೃತ್ವ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಿನೇ" ಎಂಬ ಜಪದಿಂದ ಚಿತ್ತದ ಅಡ್ಡಿಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಜಪಿಸಿದರೆ, ಯೋಗದ ಲಯ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥವೆಂದರೆ — ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಡಿ; ವಿಘ್ನಗಳ ಬೀಜ ಒಳಗಿದೆ. ಮಧುಸೂದನನು ಹೊರಗಿನ ಅಸುರನನ್ನು ಕೊಂದ ದೇವನಲ್ಲ; ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಅತಿರಸವನ್ನು ಸಂಹರಿಸುವ ಚೇತನ. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಸಹಿತ ಜಪಿಸಿದಾಗ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ನಿಜವಾದ ವಿಘ್ನನಾಶ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೃದಯ–ಪ್ರಾಣ ಲಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಪದ ವೇಳೆ ಉಸಿರಾಟ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೃದಯಗತಿ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಶೀತಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. "ಸ್ವಾಹಾ" ಪದವು ಆಹುತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹುತಿ ಅಗ್ನಿಗೆ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದೊಳಗಿನ ಅಶಾಂತಿಗೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜಪದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಚದುರದೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಮಧುಸೂಧನ ಮಂತ್ರವು ಹೊರಗಿನ ವಿಘ್ನಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಸುರಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಶಮನಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಧಕನನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಹಾಗೂಢ ಮಂತ್ರ.*

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದಲೇ ಯೋಗಿಗಳು, ಸಿದ್ಧರು, ಮುನೀಂದ್ರರು ಮತ್ತು ಸುರರು ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವರು. "ಓಂ" ಪ್ರಣವದೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವೇಶ್ವರನಾದ ಮಧುಸೂಧನನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಈ ಮಂತ್ರವು, ಸರ್ವವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಭಕ್ತನಿಗೆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತೆ ಇಚ್ಛಿತ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮವೇದದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪುರುಷರಿಗೆ ಮಹಾಸಿದ್ಧಿದಾಯಕ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಸರ್ವವಿಘ್ನವಿನಾಶಕ" ಎಂಬುದು ಗಣಪತಿದೇವನ ವಿಶೇಷಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ — ಇದು ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳ ಏಕತತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾ ಹೇತಿ – ಇದು ಒಂದು ಮಂತ್ರಪ್ರಯೋಗದ ಗುಪ್ತ ಧ್ವನಿ (ಭೀಜಾಕ್ಷರ ಸ್ವರೂಪ), ರಕ್ಷಣಾ ಸೂಚಕ. ಅಯಂ ಮಂತ್ರಃ ಮಹಾಗೂಢಃ – ಈ ಮಂತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢವಾದ, ರಹಸ್ಯಮಯವಾದುದು.

ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯ – ಸಂಸಾರಬಂಧನದಿಂದ ತಾರಿಸುವ ವೇದೀಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತತ್ತ್ವ

ವೇ. ಬ್ರ. ಶ್ರೀ ದೊಡ್ಡಬೆಲೆ ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಬೋಧಾಮೃತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, "ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ಮಹೇಶ್ವರರಿಗೂ ಪ್ರಣವವೇ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವು. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಶಿವನೂ ಕೂಡ, ತಾರಕಮಂತ್ರವೇ ತನಗೆ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವೆಂದು ವಲ್ಲಭೆಯಾದ ಗಿರಿರಾಜಪುತ್ರಿಗೆ ತಿಳುಹಿದನು. ಅನೇಕ ಪುರಾತನ ಪುಣ್ಯಪುರುಷರು ಆ ತಾರಕಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೈವಲ್ಯ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವರು, ತಾರಕವೆಂದರೆ ಪ್ರಣವವು. ಪ್ರಣವವಾದಂಥಾದ್ದು ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಾದರಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ ಅಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಚೈತನ್ಯಗಳೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂತಲೂ ಹೇಳುತಲಿರುವ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಆತ್ಮಾರಾಮ ಬ್ರಹ್ಮವು ಸಮಸ್ತವಾದ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಯುಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊಕ್ಕು ಆತ್ಮನೆಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅಂತರ್ ಬಹಿರ್ಯಾದಿ ದಿವ್ಯತ್ವಗಳುಂಟಾಗಿ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಉಳ್ಳ ಲಿಂಗಶರೀರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಭಂಗವುಂಟಾಗದಂತೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಹಣ ಅವರೋಹಣಗಳುಂಟಾಗಿ ಷಡಾಧಾರಗಳಿಗೆ ಸೂತ್ರ ರೂಪನಾಗಿ ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರ ಆರನೂರು ಸಾರಿ

ನಡೆಯುತಲಿರುವುದು. ಇದೇ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿಯೆಂದೂ ಜೀವೇಶ್ವರೈಕ್ಯವೆಂತಲೂ, ಪ್ರಣವವೆಂತಲೂ, ಮೌನಸಮಾಧಿ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ, ತಾರಕಮಂತ್ರವೆಂತಲೂ, ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ರೇಚಕಪೂರಕಾದಿಗಳೊಳಗೆ ಸಕಾರ ಓಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಿಂದುಯುಕ್ತವಾದ ಹಕಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಪಿಸುತ್ತ ಆ ಹಂಸದ ಹಿಂದುಗಡೆಯೇ ತಿರುಗುತ್ತ, ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮರೆಯದೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂಧಿಸಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವಾದಂತಾ ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯವಂ ವಾಯುವಿನೊಳು ಸೇರಿಸಿ ಜಪಿಸತಕ್ಕದೇ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ತಾರಕಮಂತ್ರ ರಹಸ್ಯವು."

"ತುಟಿಗಳಂ ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡು ವಾಯುವಂ ನಿಯಮಿಸಿ ಇಡಾಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತಲಿರುವ ಮಾರುತಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಅಕ್ಷರಗಳೆರಡನ್ನು ಸರಿಸಿ ಜಿಹ್ವಾಬಂಧವಂ ಮಾಡಿ ಜಪಿಸುತಲಿರು, ಆ ಅತ್ಮಾರಾಮಬ್ರಹ್ಮನು ನಿನ್ನ ಮನೋಭೀಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೈವಲ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು"

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಹಳೆಯ ಗಾದೆ. ವೇದಕ್ಕಿಂತ ಗಾದೆ ಮೊದಲು. ಈ ಸತ್ಯವನು ಸಾರುತಿದೆ ಈ ಮಾತು. ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ತಾರಕ ಸೂತ್ರ. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು, ಇವುಗಳ ಹದವುಳ್ಳ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಆಹಾರ ಸಮತೂಕ ಆಹಾರ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲಾಧಾರ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಮೂಲಸೂತ್ರ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ತಾರಕಮಂತ್ರ. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ, ನೀತಿಯ ಬಾಳು, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತತ ನಿನ್ನ ಧ್ಯಾನ ಇವು ಬಾಳ ಸಾಗರವ ದಾಟಿಸುವ ಹರಿಗೋಲಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ".

ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಸಹಸ್ರ ನಾಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿ "ತಾರಕಾಯ ನಮಃ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ತಾರಕ - ದಾಟಿಸುವವನು. ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಿಂದ ದಾಟಿಸುವವನು ಯಾರೋ ಅವನು ಪರಮಾತ್ಮ. ಅವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ದಾಟಿಸುವವರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇವನೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡವನು. ಇವನಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. (ತಾರಕ ಎಂದರೆ ದಾಟಿಸುವುದು) ಅದಕ್ಕೆ ತಾರಕಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ಸರಳಾರ್ಥ:- ತಾರಕ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜನನ–ಮರಣದ ಬಂಧನದಿಂದ ದಾಟಿಸಿ, ಚೇತನದ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಂತ್ರ. "ತಾರಕ" ಎಂದರೆ ದಾಟಿಸುವುದು, ಕಾಪಾಡುವುದು, ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು. ಶಬ್ದರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದರೂ, ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢವಾದ ಮಂತ್ರವೇ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ.

ವಿವರಣೆ:- ವೇದ–ಉಪನಿಷತ್ತು–ಪುರಾಣಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಶಬ್ದಸಮೂಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಮಂತ್ರ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಸಂಸಾರದ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾನೆ. ಆ ಅಲೆಗಳಿಂದ ದಡ ಸೇರಿಸುವ ದೋಣಿಯೇ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ.

ತಾರಕ ಮಂತ್ರದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಜಪಿಸಿದಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕು. ಶಬ್ದವು ಕಿವಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ತಾರಕತ್ವವು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಋಷಿಗಳು ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು "ಮಹಾಗೂಢ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ "ಓಂ", "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ರಾಮ" ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಾರಕ ಮಂತ್ರಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪುರಾಣೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಮಂತ್ರವು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಶಿಥಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಭಯವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಚೇತನವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೋ — ಅದೇ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನದ ಮಧ್ಯಸ್ಥ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವಾಗ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಂಬದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಉಸಿರಿನ ಲಯ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಮಂತ್ರ ಲಯವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಂತ್ರವೆಂದು

ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾರಕ ಮಂತ್ರವು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸಾಧಕನು ಭ್ರಮೆಗೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ತಾರಕ ಮಂತ್ರದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ — ಮಂತ್ರವು ಹೊರಗಿಂದ ತಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಒಳಗಿದ್ದ ತಾರಕತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುವ ಮಂತ್ರವೆಂದು ಕೆಲವರು ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೇದೀಯ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಪಿಸಿದ ಮಂತ್ರವೇ ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಂತ್ರ ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ತಾರಕತ್ವವಲ್ಲ; ಭ್ರಮೆ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಅಸಹನೆ, ಅಂಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಹಂಕಾರ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ — ಅಂದರೆ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಗುರುತು.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜಪದ ವೇಳೆ ಉಸಿರು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೃದಯಗತಿ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನಾ ಲಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಗ್ರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಅದು ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಸಹಜತೆ ಉಳಿದರೆ ತಾರಕತ್ವ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಸಾರಾಂಶ:- ತಾರಕ ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಶಬ್ದಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಆಂತರಿಕ ದಾರಿ. ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥಸಹಿತವಾಗಿ ಜಪಿಸಿದ ಮಂತ್ರವೇ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಾರಿಸುವ ಮಂತ್ರ.

ಹರೇ ರಾಮ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು हरे राम हरे राम - राम राम हरे हरे -– ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇಂತಹ ಮಂತ್ರಸ್ವರೂಪದ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಹೀಗೆಯಿದೆ. **"ಹರೇ ರಾಮ" ಎಂದರೆ** "ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ" – (ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ) **"ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇ ಹರೇ ಎಂದರೆ** "ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ - ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ.

ಇನ್ನೊಂದು हरे कृष्ण हरे कृष्ण - कृष्ण कृष्ण हरे हरे

ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ, "ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು" **ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ,** ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು, **ಹರೇ ಹರೇ** ಎಂದರೆ, ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ, ವೈದ್ಯತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಧ್ಯಾನ,

ಹರಿ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ಜಪದಿಂದ ಇಂತಹ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಹತ್ವವಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಮ ಮಂತ್ರ ಪಠಣೆಯಿಂದ ಜೀವ ಹುಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ವೈಧ್ಯತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಸಲಹೆ:-

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳ ಇದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ ಆತುರ ಬೇಡ. ಆತುರವೇ ಸಾಧನೆಯ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಕಲ್ಮಷಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯ್ದ ಸ್ಥಳವು ಸಸ್ಯಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಮೀಪವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗುಹೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಿಮಾಲಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಚ್ಛ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಕಣಗಳು, ತೇವಾಂಶ, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಎಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಯು ಇರುವ ಸ್ಥಳವೇ ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ. ದೇವರು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ವಾಯುವಿನಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅದನ್ನು ದೇಹಶುದ್ಧಿ, ದೇಹಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಮೊದಲು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸತ್ಯಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಇಂದಿನವರೆಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಅಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನಯಜ್ಞ ಆರಂಭವಾಗಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಸುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಲೋಕಾರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಥ ಬೇರೆ, ಅದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅರ್ಥ ಬೇರೆ. ಲೋಕಾರೂಢಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ–ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿದ್ದವು, ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು, ಜೀವನದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಕಾಡಿದವು ಎಂಬುದನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಶಿರಾವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅರ್ಜುನ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ, ಅವು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

ಸನಾತನ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪುಷ್ಪಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವರು ಎಂದರೆ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಅಪಾರ. ಊಟ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ನಾರಿನಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧ ತರಕಾರಿ–ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ, ಕೋಸಂಬರಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಮಾವಿನ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಿಂಗು ಸೇರಿಸಿದ ಸಾರು, ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಡಂಬರಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಪದ್ಧತಿಗಳು. ಊಟದ ನಂತರ ನೀಡುವ ಏಲಕ್ಕಿ, ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳೆ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಬೆಲ್ಲ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಇಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ, ಕೃತಕ ರುಚಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಳೆನೀರು, ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೀತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ. ವಾತ–ಪಿತ್ತ–ಕಫಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

ಈ ರೀತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞದಂತಹ ಅನುಷ್ಠಾನ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ವಿಕೃತಿ. ನಿಜವಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಹಸ್ರಾರ ನಾಡಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆಯ ಹಂತ ತಲುಪಿದವರು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ದೃಷ್ಟಿ, ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಕಾಲಾತೀತ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಬೋಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದವರು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸದಾ ಗುರುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಉದ್ದೇಶ "ಏನೋ ಬರೆಯಬೇಕು, ನೀವು ಓದಬೇಕು" ಎನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಂತನೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ವಿವರಣೆಗಳು, ವೇದೋಲ್ಲೇಖಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದ ನಂತರವೇ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಜನನ ಉಸಿರಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಿನಿಂದಲೇ ಪೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ವಿವಿಧ ಅಸಮತೋಲನಗಳಿಂದ ದೇಹದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ದೇಹವೇ ಪರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪ. ವಾಯು ಸರ್ವೋತ್ತಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಅದನ್ನು 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಯುವ ಯಜ್ಞವೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತವನು ದೈಹಿಕವಾಗಲಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಲಿ ಸೋಲನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು, ವೇದೀಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು, ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸೋಲಿನ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರೆತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೋಲಿನ ಭಯ ಸದಾ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 3

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ

ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಸ್ಥಾನ. ಹೃದಯದಿಂದ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹರಿಸುತ್ತವೆ

ತತ್ರ ಪ್ರಾಣ ವಹೇ ದ್ವೇ ತಯೋಹೋ ಮೂಲಂ ಹೃದಯಂ ರಸ ವಾಹಿನ್ಯಾಃ ಚ ಧಾಮನ್ಯಃ
ತತ್ರ ವಿದ್ಧಸ್ಯ ಆಕ್ರೋಷಣ ವಿನಮನ ಮೋಹನ ವೇಪನಾನಿ ಮರಣಂ ವಾ ಭವತಿ

ಶುಶ್ರುತ ಶರೀರ 9/12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನಿಗಳು (ಮೇಲ್ಮುಖ–ಕೆಳಮುಖ ಪ್ರಾಣಧಮನಿಗಳು) ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಹೃದಯ; ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ರಸವಾಹಿನ್ಯ ಧಮನಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ರಸವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಘಾತ ಅಥವಾ ವಿಷಮ ಚಲನೆ ಉಂಟಾದರೆ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಾಗುವುದು, ಅಚೇತನ, ಕಂಪನ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಹೃದಯ (ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ) ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಸ್ಥಾನ. ಹೃದಯದಿಂದ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಪೀಡೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಕೇಂದ್ರದ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದರೆ ಚೇತನ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಸಮನ್ವಯ" ಅಥವಾ "ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ ಭೇದನ" ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು "ಪ್ರಾಣಾಧಾರ", "ಜೀವಕೇಂದ್ರ", ಮತ್ತು "ದೈವಮಂದಿರ" ಎಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳಿಗೆ ಗಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಆಕ್ರೋಷಣ – ಕಿರುಚುವ, ವಿನಮನ - ದೇಹವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವ, ಮೋಹನ – ಕಂಗೆಡಿಸುವ, ಭ್ರಮಣ – ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ವೇಪನ – ನಡುಕ, ಕಷ್ಟ ಉಸಿರಾಟ, ಮರಣ - ಸಾವು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ - ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತನ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ದಶೈವಾಯತನಾನ್ಯಾಹುಃ ಪ್ರಾಣಾಯೇಷು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ।
ಶಂಖೌ ಮರ್ಮತ್ರಯಂ ಕಣ್ಠೋ ರಕ್ತಂ ಶುಕ್ರೌಜಸೀ ಗುದಮ್॥ 3
ತಾನೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ವಿಜ್ಞಾನಂ ಚೇತನಾಹೇತುಮಾಮಯಾನ್।
ಜಾನೀತೇ ಯಃ ಸ ವೈ ವಿದ್ವಾನ್ ಪ್ರಾಣಾಭಿಸರ ಉಚ್ಯತೇ॥ 4

ಚರಕ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನ ಅಧ್ಯಾಯ 29

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ: ಕಿವಿಗಳ ಪಕ್ಕದ ಭಾಗಗಳು, ಹೃದಯ–ನಾಭಿ–ಮೂರ್ಧಾ (ಮೂರು ಮರ್ಮಸ್ಥಾನಗಳು), ಕಂಠ, ರಕ್ತ, ಶುಕ್ರ, ಓಜಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಗುದ.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಚೇತನದ ಪ್ರಕಾಶ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ–ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರಗಳು. ಈ ಪ್ರಾಣಆಯತನೆಗಳನ್ನು ಯಾರು ತಿಳಿದು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅವನೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಭಿಸರ - ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಳುವ ಯೋಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಕೇಂದ್ರಗಳು = ಶಿರಸ್ಸು, ಹೃದಯ, ನಾಭಿ, ಕಂಠ, ಕಿವಿ, ರಕ್ತ, ಶುಕ್ರ, ಓಜಸ್ಸು, ಗುದ, ಮತ್ತು ಮರ್ಮತ್ರಯ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚೇತನ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ - ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಹತ್ತು ಆಯತನಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ.*

ಸ್ವಸ್ಥ ವೃತ್ತವನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವವನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನ ನಾಗುವನು

ಸಮದೋಷಃ ಸಮಾಗ್ನಿ ಶ್ಚ ಸಮಧಾತುಮಲಕ್ರಿಯಃ |
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯ ಭಿಧೀಯತೇ ||

ಸುಶ್ರುತ ಸೂ. ಅ, 16.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಚರಕಸೂತ್ರಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ "ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ' ಎಂಬ ಅಂಕಿತದಿಂದ ಪರಿಶೋಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸ್ವಸ್ಥನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ಮಹರ್ಷಿಯು ಈ ಶ್ಲೋಕದಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿರುವರು. "ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ಮಂದ ವಿಷಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸಮಗಳೆಂಬ ಜಠರಾಗ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸಮನಾಗ್ನಿ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ರಸ, ರಕ್ತ ಮಾಂಸ, ಮಜ್ಜ ಆಸ್ಥಿ ಶುಕ್ರ (ವೀರ್ಯ) ಗಳೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ (ಬೆವರು) ಗಳೆಂಬ ಮಲತ್ರಯದ ಸಮಾನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವನೂ, ದೃಢಶರೀರ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲಗಳಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದವನೂ, ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದು (ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು) ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಈ ಸ್ವಸ್ಥನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ (ಆರೋಗ್ಯ) ವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಆಚರಣೆಗೆ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವೆಂಬ ನಾಮಧೇಯವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗರಹಿತತೆ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು:

- ✓ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ – ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಮಸ್ಥಿತಿ.
- ✓ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನ – ಆಹಾರದ ಹೀರುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.
- ✓ ಧಾತು-ಮಲ ಸಮಸ್ಥಿತಿ – ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗಮನ.
- ✓ ಮಾನಸಿಕ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂತೃಪ್ತಿ – ಆತ್ಮ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುವುದು.

ತ್ರಿದೋಷಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ, ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಗಳ ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು "ಸ್ವಸ್ಥ" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ, ಧರ್ಮ–ಅರ್ಥ–ಕಾಮ–ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ರಿದೋಷ ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಕೇವಲ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಋತು ಅನುಸರಣ, ಧರ್ಮಾಚರಣೆ, ಮನಃಶುದ್ಧಿ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಇಲ್ಲದೆ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಇದ್ದರೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

"ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತಂ ಯಥೋದ್ದಿಷ್ಟಂ ಯಃ ಸಮ್ಯಗನುತಿಷ್ಠತಿ |
ಸ ಸಮಾಃ ಶತಮವ್ಯಾಧಿರಾಯುಷಾನ ವಿಯುಜ್ಯತೇ ||

ಚರಕ ಸೂ, ಅ. 8.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಾಸ್ತ್ರವಿಹಿತವಾದ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತವನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದಾಚರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನು 'ಶತಾಯುರ್ವೈ ಪುರುಷಃ ತತ ವೀರ್ಯ' ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯ-ದಂತೆ ಮರಣಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಕುಂಟಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ವ್ಯಾಧಿರಹಿತನಾಗಿ ನೂರುವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವನು.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪ್ರಧಾನೋದ್ದೇಶವು ವೀರ್ಯರಕ್ಷಣೆಯೇ (ವೀರ್ಯ ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಶಕ್ತಿ) ಆಗಿದೆ. ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಸಕಲೇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು

ಸುಖಿಯಾಗುವನು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು. ವೀರ್ಯವೇ ಶರೀರದ ವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಶಾಸ್ತ್ರಸೂಚಿತ ದಿನಚರ್ಯೆ–ಋತುಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಶೀಲಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುವವನು ರೋಗರಹಿತನಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೇವಲ ಪರಿಹಾರ; ಆದರೆ ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ ಪಾಲನೆ, ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲವಿಧಾನ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೂ ಸಹಾಯಕ.

ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ ಎಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ:

- ದಿನಚರ್ಯಾ – ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಶುದ್ಧಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ನಾನ, ಅಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಋತುಚರ್ಯಾ – ಋತು ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ ಪರಿವರ್ತನೆ.
- ಸತ್ವಥ ಆಚಾರ – ಸತ್ಯ, ದಯೆ, ಧರ್ಮಪಾಲನೆ, ಶೀಲ.
- ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಮ – ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅತಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ಅಥವಾ ದುರುಪಯೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

ವೀರ್ಯ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರ ರಕ್ಷಣೆ

ಆಹಾರಸ್ಯ ಪರಂ ಧಾಮ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ರಕ್ಷ್ಯಮಾತ್ಮನಃ |
ಕ್ಷಯೋಹ್ಯಸ್ಯ ಬಹೂರ್ ರೋಗಾನ್ಮರಣಂ ವಾ ನಿಯಚ್ಛತಿ ||

ಚರಕ, ಸೂ ಅ, 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೀರ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ 'ಓಜ' ಎಂಬ ತೇಜೋರೂಪವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವು ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಓಜವು ಎಂದು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೋ ಅಂದೇ "ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಇಹಲೋಕ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಮರಾಜನ ಅತಿಥಿ ಆಗುವನು. ಈ ಓಜಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಂತರೋಗಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವವು.

ವಿವರಣೆ:- ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ರಸ → ರಕ್ತ → ಮಾಂಸ → ಮೇದ → ಅಸ್ಥಿ → ಮಜ್ಜ → ಶುಕ್ರ ಎಂಬ ಏಳು ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಶುಕ್ರಧಾತು ಆಗುತ್ತದೆ.

- ಇದು ದೇಹದ ಜೀವಬಲ, ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮೂಲ.
- ಶುಕ್ರದ ಹಾನಿ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸಿ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮರಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಶುಕ್ರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಶುಕ್ರರಕ್ಷಣೆಯ ಅರ್ಥ

- ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ, ಅತಿಯಾದ ಕಾಮಭೋಗ, ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ, ಕೋಪ, ಚಿಂತೆಯು ಶುಕ್ರಧಾತುವನ್ನು ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಮನಃಶಾಂತಿ, ಧ್ಯಾನ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಇವು ಶುಕ್ರರಕ್ಷೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರದ ಉತ್ಪತ್ತಿ

- ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರ, ಉತ್ತಮ, ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ, ದೇಹಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶುಕ್ರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಸದ ಆಹಾರ, ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ, ಮದ್ಯ, ವಿಷಮ ವಸ್ತುಗಳು ಧಾತುಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ ಶುಕ್ರದ ಗುಣವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶ

- ವೇದ–ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರ ಕೇವಲ ಶರೀರದ ವೀರ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ (ojas, tejas) ಸಾರ.
- ಇದರ ಶುದ್ಧತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು

ವೀರ್ಯವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸ್ಥಾನದ 2 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೋಕ ಗಮನಿಸಿ

ರಸ ಇಕ್ಷೌಯಥಾ ದಧ್ನಿ ಸರ್ಪಿಸ್ತೈಲಂ ತಿಲೇ ಯಥಾ |
ಸರ್ವತ್ರಾನುಗತಂ ದೇಹೇ ಶುಕ್ರಂ ಸಂಸ್ಪರ್ಶನೇ ತಥಾ ||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕಬ್ಬಿನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಸವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವೆಂತೆಯೂ, ಮೊಸರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ, ಎಳ್ಳಿನ ಸರ್ವಾವಯವದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೂ ವೀರ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿ-ರುವುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾಚರಣೆಯಿಂದಲೂ ಶರೀರ ಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರ-ಬೇಕಾದುದು ವಿವೇಕಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು:

- ಶುಕ್ರಧಾತು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗದಲ್ಲೇ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಹೇಗೆ ಸಕ್ಕರೆಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ರಸವಿದೆ, ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಡಗಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಶುಕ್ರವಿದೆ.
- ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಶುಕ್ರದ ಮೇಲೂ ಬೀಳುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಶುಕ್ರದ ಕ್ಷಯವಾದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ನಷ್ಟ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ

ಬಹ್ಮಚರ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ವೀರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂಬ ವಿಷಯವು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರೋಪಚಯಃ। ಕಾಂತಿರ್ಗಾತ್ರಾಣಾಂ ಸುವಿಭಕ್ತತಾ |
ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿತ್ವಮನಾಲಸ್ಯಂ ಸ್ಥಿರತ್ವಂ ಲಾಘವಂ ಮೃಜಾ ॥
ಶ್ರಮಕ್ಲಮಪಿಪಾಸೋಷ್ಣ ಶೀತಾದೀನಾಂ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ |

ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಪಿ ಪರಮಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾದುಪಜಾಯತೇ॥

ಸುಶ್ರುತ, ಸೂ, ಅ, 24,

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಯಮಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಸಕಲಾವಯವಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೃಢಗಳೂ, ಕಾಂತಿವಿಶಿಷ್ಟಗಳೂ ಆಗುವುವು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಆಹಾರದ ರಸವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಲಾಘವ (ಶರೀರವು ಹಗುರಾಗುವುದು), ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಶ್ರಮ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಶೀತೋಷ್ಣಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಂಹವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೃಗಗಳು ಪಲಾಯನವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಶೀಲನಾದವನನ್ನು ನೋಡಿ ರೋಗಗಳು ಪಲಾಯನ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತರೀರದ ಸ್ಥೂಲತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕುರೂಪಿಯನ್ನು ಸುರೂಪಿ-ಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ವಾರ್ಧಕ್ಯವು (ಮುಪ್ಪು) ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸುಖಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ಉಷ್ಣ-ಶೀತ ಇವೆರಡು ವೀರ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ

ಉಷ್ಣಶೀತ ಗುಣೋತ್ಕರ್ಷಾತ್ ತತ್ರ ವೀರ್ಯಂ ದ್ವಿಧಾಸ್ಮೃತಂ |

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅದರ ಅರ್ಥ -ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿರುವ 20 ಗುಣಗಳೊಳಗೆ ಉಷ್ಣ ಶೀತಗಳ ಶಕ್ತಿಯೇ ಹಚ್ಚು. ಅದ್ದರಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣ-ಶೀತ ಇವೆರಡು ವೀರ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ".

ವಿವರಣೆ:- ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಜ್ವಲತೆ ಚಲಿಸುವ ನಿಪುಣನಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಕಡೆಯ ಸಾರವಸ್ತುವಾಗಿರುವ ಈ ವೀರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವವನಾಗಿ ಸದಾ ಕರ್ಮಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಸಾರಿಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ದ್ರವ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಸೋಮ ರಸ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಕಲ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಜೀವಾಮೃತವನ್ನು ತುಂಬುವ ದ್ರವ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ನಾವು ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನ ಮಾಡದೆ ಹೆಣ್ಣು ಸಂಗ ಮಾಡದೆ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಸುಶ್ರುತನ ಪ್ರಕಾರ, ಅನುಕೂಲವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು:

1. ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸಮರೂಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಲಘುಭಾವವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
7. ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದಿರಿಸುತ್ತದೆ.

8. ಶ್ರಮ, ಬಿಸಿಲು, ಚಳಿ ಮುಂತಾದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
9. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ವಾಯು ಸಹಾಯಕ

“ಪಿತ್ತಂ ಪಂಗು ಕಫಃ ಪಂಗುಃ ಪಂಗವೋ ಮಲಧಾತವಃ |
ವಾಯುನಾ ಯತ್ರ ನೀಯನ್ತೇ ಯತ್ರ ಗಚ್ಛನ್ತಿ ಮೇಘವತ್॥
ಪವನಸ್ತೇಷು ಬಲವಾನ್ ವಿಭಾಗಕರಣಾನ್ಮತಃ |
ರಜೋಗುಣಮಯಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ ಶೀತೋ ರೂಕ್ಷೋ ಲಘುಶ್ಚಲ॥“

(ಸ್ರಾಂಗಧರ ಸಂಹಿತಾ : 5-25-26)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಿತ್ತ ಕಫ, ದೇಹದ ಅನ್ಯ ಧಾತುಗಳ ಮತ್ತು ಮಲ (ಹೊಲಸು) ಇವೆಲ್ಲ ಕುಂಟ, ಅಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಚಲಿಸಲಾರವು. ಇವುಗಳನ್ನು ವಾಯುವೇ ಕೊಂಡೊಯುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮೋಡಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೋ ಹಾಗೆ. ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ (ಗಾಳಿ) ವೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲ ಧಾತು, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನು ವಿಭಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಶೀತಲ, ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಚಂಚಲವಾಗಿದೆ. (ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶರೀರದ ಕಣಕಣದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಾತದೋಷದ ಪ್ರಧಾನತೆ - ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ವಾತವನ್ನು "ಪ್ರಾಣ" ದೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತ–ಕಫಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ; ಅವುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ವಾತವೇ ಕಾರಣ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ: ದೇಹದ ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ಮಲಗಳು, ಧಾತುಗಳು — ಇವು ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವು ಚಲಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥ. ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆ ವಾತದೋಷದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಹೋಗುವಂತೆ, ವಾತವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ವಾತವು ಚಲನೆ, ವಿಭಜನೆ, ವಿತರಣೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಶಕ್ತಿ. ಸ್ವಭಾವತಃ ಇದು ರಾಜೋಗುಣ, ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ಶೀತತೆ, ರೂಕ್ಷತೆ, ಲಘುತೆ ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗ. ರಾಜೋಗುಣ ಚಲನೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಕಾರಣ. ವಾತವು ಈ ಗುಣವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕುಸಿಯುತ್ತವೆ.*

ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವೆನೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ

“ಪ್ರಜ್ಞಾಪರಾಧೋ ಹಿ ಸರ್ವರೋಗಾಣಾಂ ಮೂಲಕಾರಣಂ” (ಚರಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತ) *ಅಂದರೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವೆನೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ. ಇಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಮುಲ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡಜನಿತ ಹೃದಯರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನರರೋಗ, ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಠಿಲ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾಂಸ ಮೂಳೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಂತರಿಕ ಅಸಮತೋಲನೆಯೇ ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.*

ವಾಯು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ

ವಾಯುಸ್ತಂತ್ರಯಂತ್ರಧರಃ ಪ್ರವರ್ತಕಶ್ಚೇಷ್ಟಾನಾಮುಚ್ಚಾವಚಾನಾಂ, ನಿಯಂತಾ
ಪ್ರಣೇತಾ ಚ ಮನಸಹ್, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮುದ್ಯೋಜಕಃ
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಾನಾಮಬಿವೋಢಾ ಆಯುಷೋನುವೃತ್ತಿಪ್ರತ್ಯಯಭೂತಂ॥

(ಚರಕಸಂಹಿತಾ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ದೇಹರೂಪಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲ್ಲ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು ಪ್ರವಾರ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಅವಂಚಿತ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ವಂಚಿತ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಕವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಡೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಹ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸಿನ ನಿರಂತರತೆಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:-

1. ಯಂತ್ರೋಪಮ ದೇಹ
   - ದೇಹವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಒಂದು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ; ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಚಾಲಕ ವಾತದೋಷ.
   - ವಾತ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ ಯಂತ್ರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ — ಅಂದರೆ ಮರಣ.
2. ಮನೋನಿಯಂತ್ರಕ
   - ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ ವಾತವೇ.
   - ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.
3. ಇಂದ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯ
   - ಕಣ್ಣು–ಬೆಳಕು, ಕಿವಿ–ಶಬ್ದ, ಮೂಗು–ಗಂಧ, ಜಿಹ್ವೆ–ರಸ, ಚರ್ಮ–ಸ್ಪರ್ಶ — ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಸರಣ ವಾತದಿಂದ.
4. ಆಯುಷ್ಯದ ಆಧಾರ
   - ವಾತದೋಷವು ಜೀವದ ಹರಿವು – ಪ್ರಾಣ
   - ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ: "ವಾಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನಂ ಜೀವಿತಂ" — ವಾಯುವೇ ಜೀವ.

ವಾಯುರಾಯುರ್ಬಲಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುರ್ಧಾತಾ ಶರೀರಿಣಾಮ್।
ವಾಯುರ್ವಿಶ್ವಮಿದಂ ಸರ್ವ ಪ್ರಭುರ್ವಾಯುಶ್ಚ ಕೀರ್ತಿತ:॥

(ಚರಕಸಂಹಿತಾ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಜೀವನ ಉದ್ಧಾರಕವಾಗಿದೆ. ವಾಯುವೇ ಈ ವಿಶ್ವದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಭು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ವಾತ ಇಲ್ಲದರೆ ಪಿತ್ತ–ಕಫ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು. ವಾತವೇ ದೇಹದ "ನಿಯಂತ್ರಕ" — ಚಲನೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ಜೀವಪ್ರವಾಹ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ = ವಾಯು = ಜೀವನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. "ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಃ" — ಪ್ರಾಣವೇ ಭೂತಗಳ ಆಯುಷ್ಯ. ವಾತ ತತ್ವವು ಭೂಮಂಡಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲ, ಗ್ರಹ–ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದಲೇ ವಾಯು ದೇವತೆ ಯನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ "ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಸರ್ವಚಾಲಕ" ಎಂದು ಕೀರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರಸಂದೇಶ, ಅಂಗಚಲನೆ — ಎಲ್ಲವೂ ವಾತದಿಂದಲೇ.

- ವಾತವೇ ಜೀವನದ ಮೂಲಪ್ರಾಣ, ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ, ಚೈತನ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಧಾತುಗಳ (ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದ, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜ, ಶುಕ್ರ) ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಗೆ ವಾತವೇ ಕಾರಣ.
- ವೈಶ್ವಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ — ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಚಲನ, ಗಾಳಿಯ ಹರಿವು, ಜಲ–ಮೇಘ ಸಂಚಾರ — ಎಲ್ಲವೂ ವಾಯುಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ.
- ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು "ಪ್ರಭು" — ಎಲ್ಲರ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಸಹಾಯಕ, ಆಧಾರ ಎಂದು ಸ್ತುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯೇನ ಜೀವತಿ ಜೀವೋಽಯಂ ನಿರ್ಜೀವೋ ಯಂ ವಿನಾ ಭವೇತ್।
ಸ ಪ್ರಾಣ ಇತಿ ವಿದ್ಯಾತೋ ವಾಯುಃ ಕ್ಷೇತ್ರಚರಃ ಪರಃ

ಸ್ರಾಂಗಧರ ಪದ್ದತಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ದೂರವಾದಾಗ ದೇಹವು ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ, ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಜೀವಕ್ರೀಯೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:- ಯಾವುದರಿಂದ ಜೀವ ಜೀವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರ ವಿನಃ (ದೇಹ) ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರ (ಶರೀರ)ದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತವರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು (ವಾತದ ಪಂಚವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ) ಶ್ವಾಸ–ಉಶ್ವಾಸ, ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ, ಧ್ಯಾನ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮುಂತಾದ ಮೂಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 4
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಉಪನಿಷತ್ ಮೂಲ

ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಹೆಸರು.

ದೇಹೋ ದೇವಾಲಯಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸ್ವಾತ್ಮಾ ದೇವ: ಸನಾತನಃ।
ತ್ಯಜೇದಜ್ಞಾನನಿರ್ಮಾಲ್ಯಂ ಸೋಽಹಂ ಭಾವೇನ ಪೂಜಯೇತ್ ||

ದೇಹಸ್ಥ-ದೇವತಾ-ಚಕ್ರ-ಸ್ತೋತ್ರಮ್, ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋಷಿಗಳು ಘೋಷಿಸಿದಂತೆ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯವೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು, ದಣಿದ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ. ಅವಿವೇಕತೆ ಮತ್ತು ಅನುಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನೀಡಬೇಡಿ, ಸೋಹಮ್ (ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ) ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮುಖೇನ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದು (ಪೂಜಿಸುವುದು).

ವಿವರಣೆ :-

✅ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. → ಇದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಕುಡಿಯಾಗಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ಪ್ರಾಣ, ನಾದ, ಚೈತನ್ಯ, ಜ್ಞಾನ—ಇವೆಲ್ಲ ವಾಸಿಸುವ ದಿವ್ಯ ಮಂದಿರ. ಮೂಳೆ = ವೀಣಾದಂಡ, ನಾಡಿಗಳು = ತಂತಿಗಳು, ಸುಷುಮ್ನಾ = ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ನಂಟು, ಚಕ್ರಗಳು = ಮಂಟಪಗಳು, ಹೃದಯ = ಸನಿಧಿ, ಸಹಸ್ರಾರ = ಗೋಪುರ

✅ ಸ್ವಾತ್ಮನೇ ದೇವರು. → ಕಲ್ಲಿನ ದೇವರು ಹೊರಗೆ; ಪ್ರಾಣದ ದೇವರು ಒಳಗೆ. ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ - ಜ್ಯೋತಿ ಬಿಂದುವಿನಂತೆ – ನಾದರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

✅ ಸನಾತನ ಆತ್ಮ ಶಾಶ್ವತ. → ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಭಾವ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಬರುತ್ತದೆ–ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆತ್ಮ - ಅವನು ನಿತ್ಯ–ಶುದ್ಧ–ಬುದ್ಧ–ಮುಕ್ತ.

✅ ಅಜ್ಞಾನ → ಮಂದಿರದ ಕಸ. ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ದ್ವೇಷ, ಅವಿವೇಕ - ಇವು “ನಿರ್ಮಾಲ್ಯ”, ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ಬಾಕಾದ ಕಸ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇವರು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನ ತೊಲಗುವುದಕ್ಕೆ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ಧ್ಯಾನ – ನಾದೋಪಾಸನೆ - ಸೋಹಂ ಜಪ, ಇವು ಮಲಿನತೆ ತೆಗೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

✅ ಸೋಹಂ ಭಾವ. → ಶ್ವಾಸದ ನಾದವೇ “ಸೋಹಂ” - ಸೋ (ಉಸಿರು ಒಳಗೆ) ಹಂ (ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ). ಈ ನಾದವೇ ನಿಜ ಪೂಜೆ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರು—ಪೂಜೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಶ್ವಾಸ—ನಮನ. ಪ್ರತಿ ನಾದ—ಓಂಕಾರ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಪೂಜೆ ಇಲ್ಲ.

✅ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲೋಕಾ ರೂಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷದ್ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿಯೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಉಪನಿಷದ್ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ "ಗಾಳಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ.

✅ ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಶಿಕ್ಷಕನಿದ್ದಾನೆ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಉಪನಿಷದ್/ಉಪನಿಷತ್ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಪದ ನಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

✅ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ "ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಹೆಸರು. ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಗರ್ಭ, ಜನ್ಮ, ಜರಾಮರಣಾದಿ ದುಃಖಗಳು ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಶವಾಗುವದರಿಂದ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

✅ ಬ್ರಹ್ಮದ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವದರಿಂದಲೂ ಈ ವಿದ್ಯೆಗೆ ""ಉಪನಿಷತು" ಎಂದು ಹಸರು." ವೇದಗಳ ಸಾರವೇ ಉಪನಿಷತ್ತು.

✅ ಮೊದಲು ತಂದೆ-ಮಕ್ಕಳ ಸಂವಾದರೂಪವಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಮಗನನ್ನು ಶಿಷ್ಯನೆಂದೂ ತಂದೆಯನ್ನು ಗುರುವೆಂದೂ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

✅ ಒಮ್ಮೆ ವರುಣನ ಮಗನಾದ ಭೃಗುವೆಂಬಾತನು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ""ಪೂಜ್ಯರೆ, ನನಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು" ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಆಗ ವರುಣನು ಹೀಗೆಂದನು: "ಎಲೈ ಭೃಗುವೆ, ನೀನು ಕೇಳಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವು ಹೀಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಭೂತ (ಪ್ರಾಣಿಗಳೇ ಮುಂತಾದವು)ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಯಾವದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವೋ ಅನಂತರ ಯಾವದನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಿರುವವೋ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಯಾವದರಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಾಗಿಬಿಡುವವೋ ಅದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡಿ ತಿಳಿಯುವವನಾಗು; ಅದೇ "ಬ್ರಹ್ಮವು" ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಿದನು. ಆಗ ಭೃಗುವು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು. ಅವನಿಗೆ ವಿವಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳಾದ ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದು ಅರಿವಾಯಿತು ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆಯ ಉಲ್ಲೇಕವಿದೆ.

ಪಂಚಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ – ಉಪನಿಷದೀಯ ಮೂಲಗಳು

- ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (5.19.1): "ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ, ಪ್ರಾಣಾದೇವೈಮಾ ಭೂತಾನಿ ಜಯಂತೇ।" → ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ.
- ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ (1.3.23): "ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಆಯುಃ।" → ಪ್ರಾಣನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವಶಕ್ತಿ.
- ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (2.2): "ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತಸ್ಮಾದಾತ್ಮನ ಆಕಾಶಃ ಸಂಭೂತಃ... ಆಕಾಶಾದ್ವಾಯುಃ।" → ಆತ್ಮನಿಂದ ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ಉತ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಳು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದು

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಭವನ್ತಿ ತಸ್ಮಾತ್ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ ಸಮಿಧಃ ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ ।
ಸಪ್ತ ಇಮೇ ಲೋಕಾ ಯೇಷು ಚರನ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾ ಗುಹಾಶಯಾ ನಿಹಿತಾಃ ಸಪ್ತ ಸಪ್ತ ॥ 8 ॥

ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ (2-1-8)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಏಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಏಳು ಸಮಿಧೆಗಳು, ಏಳು ಹೋಮಗಳು ಇವೆ. ಈ ಏಳು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ಗುಹಾ (ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯೊಳಗೆ) ಸ್ಥಿತರಾಗಿರುವ ಏಳು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿವೆ."

ವಿವರಣೆ:- *ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಏಳು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಗಳು = {ನಾಗ+ಕೂರ್ಮ+ಕೃಕರ}, ಮತ್ತು = {ದೇವದತ್ತ+ ಧನಂಜಯ}) ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಏಳು ಅಗ್ನಿಗಳು (ದೇಹದ ಹೋಮಕುಂಡಗಳು), ಏಳು ಹೋಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಏಳು*

ಲೋಕಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ (ಬ್ರಹ್ಮಗುಹೆ) ನಿಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣವೂ ತನ್ನ ಏಳು ಉಪರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಚರಿಸುತ್ತದೆ - ಅಂದರೆ ಜೀವದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ (ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣ) ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ: *ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಪ್ತಚಕ್ರಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ - ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಗಳು = ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ). ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರವೂ "ಹೋಮಕುಂಡ" - ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳ. ಗುಹಾಶಯ = ಹೃದಯಗುಹೆ (ಅನಾಹತಚಕ್ರ), ಅಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವದ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಚಕ್ರದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ - ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ, ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಕುಂಡ, ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋಮ, ಮತ್ತು ಜೀವನೇ ಯಜ್ಞಯಾನ.*

ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲೇ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಈ ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವಾಗ: ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಹೋಮಯಜ್ಞವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಭಾಷ್ಯ	"ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾಃ" ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಏಳು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳು — ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಹಾಗೂ ಚಕ್ಷುಶ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೋತ್ರ ಎಂಬ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಾಣಗಳು. ಇವು ಪರಮಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಜೀವದ ಹೋಮವು ದೇಹವೇ ಆಗಿದೆ.
ರಾಮಾನುಜಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಾಣರೂಪದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡು ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಪ್ತ ಲೋಕಗಳು ಆತ್ಮಜೀವನದ ಏಳು ಪಥಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಗುಹೆ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಆಧಾರವಾದ ಹೃದಯ.
ಮಾಧ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಗಳು ಎಂದರೆ ವಾಯುವಿನ ಸಪ್ತ ವಿಭಾವಗಳು. ಪ್ರಾಣವು ವಾಯುದೇವನಾಧೀನ; ಇವನು ಜೀವದ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷ. "ಗುಹಾಶಯಾಃ" ಎಂದರೆ ಜೀವರೂಪದ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಿಯಿಂದ ಇವುಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿವೆ.

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ – ಸಪ್ತ ಲೋಕ – ಸಪ್ತ ಹೋಮ

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣ (ಜೀವಶಕ್ತಿ)	ಯೋಗದ ಸ್ಥಾನ / ಚಕ್ರ	ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯೆ	ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೋಕ	ಹೋಮ / ಅಗ್ನಿ ರೂಪ	ಉಪನಿಷದ್ ತಾತ್ವರ್ಯ
1. ಪ್ರಾಣ	ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರವೇಶ ವಾಯು	**ಮೂಲಾಧಾರ ದಿಂದ ಹೃದಯದವರೆಗೆ**	ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ	**ಭೂಃ (ಪೃಥ್ವಿ ಲೋಕ)**	ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ	ಜೀವದ ಮೂಲ ಚಲನೆ; ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಉತ್ಸರ್ಗ

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣ (ಜೀವಶಕ್ತಿ)	ಯೋಗದ ಸ್ಥಾನ / ಚಕ್ರ	ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯೆ	ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲೋಕ	ಹೋಮ / ಅಗ್ನಿ ರೂಪ	ಉಪನಿಷದ್ ತಾತ್ವರ್ಯ
2. ಅಪಾನ	ವಿಸರ್ಜನಾ ಶಕ್ತಿ	**ಮೂಲಾಧಾರ**	ಮೂತ್ರ–ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ	**ಭುವಃ (ಅಂತರಿಕ್ಷ ಲೋಕ)**	ಅಪಾನಾಗ್ನಿ	ಶೋಧನೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿ
3. ವ್ಯಾನ	ವ್ಯಾಪಕ ಶಕ್ತಿ	**ಸರ್ವದೇಹ**	ರಕ್ತಸಂಚರಣೆ, ನಾಡೀ ಚಲನ	**ಸುವಃ (ದಿವ್ಯ ಲೋಕ)**	ವ್ಯಾನಾಗ್ನಿ	ಸಮಗ್ರ ದೇಹದ ಚೇತನ ವಿಸ್ತರಣೆ
4. ಉದಾನ	ಉತ್ತಾರಣ ಶಕ್ತಿ	**ಕಂಠ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಥಾನ**	ವಾಕ್ಯ ನಿದ್ರೆ–ಜಾಗೃತಾಂತರ್ ಚಲನ	**ಮಹಃ (ಮಹರ್ಲೋಕ)**	ಉದಾನಾಗ್ನಿ	ಆತ್ಮೋನ್ನತಿ, ಮರಣಸಮಯದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಾಂತಿ
5. ಸಮಾನ	ಸಮತೋಲನ ಶಕ್ತಿ	**ನಾಭಿ / ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ**	ಆಹಾರಪಚನ, ದೇಹಶಕ್ತಿ ಸಮನ್ವಯ	**ಜನಃ ಲೋಕ**	ಸಮಾನಾಗ್ನಿ	ಮಧ್ಯ ಶಕ್ತಿ – ಸಮತಾಮೂಲಕ ಧಾರಣೆ
6. ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣ)	ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು	**ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯಕ ಶಕ್ತಿಗಳು**	ಹಿಕ್ಕು, ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನ, ಕಫ–ನಿಗ್ರಹ ಇತ್ಯಾದಿ	**ತಪೋ ಲೋಕ**	ಉಪಪ್ರಾಣಹೋಮ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಜ್ಞ – ಇಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ
7. ದೇವಪ್ರಾಣ / ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ	ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಣ	**ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ)**	ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಣ	**ಸತ್ಯಲೋಕ (ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ)**	ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ	ಪರಮಯಜ್ಞ – ಆತ್ಮಾನಾತ್ಮ ಭೇದ ನಾಶ

ಮನಸ್ಸಿನ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಸಮಾನವಾಯು ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗ - ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಜಾಗೃತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಊರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಾಣಮುನ್ನಯತ್ಯಪಾನಂ ಪ್ರತ್ಯಗಸ್ಯತಿ ।
ಮಧ್ಯೇ ವಾಮನಮಾಸೀನಂ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಉಪಾಸತೇ ॥ 3

ಕಠೋಪನಿಷತ್ (2-2-3)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ, ಅಪಾನವು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣ ದೇವತೆಗಳು ನೆಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶ್ರೀ ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ನಾವು ಬದುಕಲು ಕಾರಣ ಉಸಿರಾಟ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಪಾನರ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ. ಉಸಿರು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಉಸಿರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ಅಪಾನ. ಪ್ರಾಣ-ಪಾನ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಾಣದೇವರ ಎರಡು ಸ್ವರೂಪಭೂತ ರೂಪಗಳು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣತತ್ವ ಕೂಡಾ ಸ್ವತಂತ್ರನಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಯಮ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ 'ವಾಮನ' ರೂಪಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ಆತ್ಮೀಯ ಸಖನಾಗಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು ನಿಂತು ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಪ್ರಾಣಾಪಾನರಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ತತ್ವಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಭಗವಂತ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಸುತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳೂ ಅವನನ್ನು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಲಾಭ
ಪ್ರಾಣ ಊರ್ಧ್ವಗತಿ	ಚೇತನೋದಯ	ಧೈರ್ಯ, ಪ್ರಜ್ಞಾ
ಅಪಾನ ಅಧೋಗತಿ	ಶುದ್ಧಿ–ವಿಸರ್ಜನೆ	ದೇಹಶುದ್ಧಿ
ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನ (ಸಮಾನ)	ಮಣಿಪೂರ ಜಾಗೃತಿ	ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ–ಓಜಸ್ಸು
ದೇವೋಪಾಸನೆ	ದೇವಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿ	ರಕ್ಷಣ–ಆರೋಗ್ಯ

- **"ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತಿ ಹ್ಯುಪಾಸೀತ।"** → ಪ್ರಾಣನೇ ಪ್ರಥಮ ಉಪಾಸ್ಯ ದೇವತೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಸೋಹಂ" ನಾದವನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ: "ಹೃದಯದಿಂದ ಉಸಿರಿನ ಧಾರೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ - ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಚಲನವೇ ನನ್ನ ಜೀವನ."

- **ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ (3.5):** "ಅಪಾನೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಪಚತಿ ಪ್ರಾಣಿತಂ ಆಹಾರಂ।" → ಅಪಾನವಾಯು ವಿಷ್ಣುರೂಪಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ: "ಅಪಾನವೇ ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿ; ಅವನ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದೇ ಪ್ರಾಣದ ಬೆಳಕು ತೇಜಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ."

- **ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ (3.6):** "ಸಮಾನೋ ಮಧ್ಯೇ ವಹ್ನಿರಿವೇಶಿತಃ।" → ಸಮಾನಪ್ರಾಣನು ಮಧ್ಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ: "ಸಮಾನವೇ ನನ್ನ ಒಳಗಿನ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿ; ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ."

- **ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ (3.7):** "ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯಂ ಚ ಪಾಪಂ ಚ ಯೋನಿ ಮಾನಯತಿ।"→ ಉದಾನವೇ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಾನುಸಾರ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ: "ಉದಾನವೇ ಉನ್ನತ ನಾದ, ಅದು ಮೌನದ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ."

➢ **ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ (3.8):** "ವ್ಯಾನೋ ಹ್ಯಂತರಾತ್ಮನಂ ಬಲಂ ಚ ಯೋಗಂ ಚ ಧಾರಯತಿ।"→ ವ್ಯಾನವೇ ಆತ್ಮನ ಬಲ ಮತ್ತು ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ ಧಾರಣೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ: "ವ್ಯಾನವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ವ್ಯಾಪಕತೆ; ಅದು ನನ್ನೊಳಗಿನ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಭಾವ."

ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪನಿಷದೀಯ ತತ್ತ್ವಸಂಪರ್ಕ

ಪ್ರಾಣ	ಚಕ್ರ / ಅಂಗ	ದೇವತಾತ್ಮಕ ರೂಪ	ಉಪನಿಷದೀಯ ಸಾಂದರ್ಭ
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯ / ಅನಾಹತ	ಇಂದ್ರ / ಸೂರ್ಯ	"ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ" (ತೈತ್ತಿರೀಯ)
ಅಪಾನ	ಮೂಲಾಧಾರ / ಪೃಥ್ವಿ	ವಿಷ್ಣು	"ಅಪಾನೋ ವಿಷ್ಣುಃ" (ಪ್ರಶ್ನೋಪ.)
ಸಮಾನ	ನಾಭಿ / ಅಗ್ನಿ	ಅಗ್ನಿ	"ಸಮಾನೋ ಮಧ್ಯೇ ವಹ್ನಿರಿವ"
ಉದಾನ	ಕಂಠ / ಆಕಾಶ	ಈಶ್ವರ / ಶಂಕರ	"ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯಂ ಚ ಪಾಪಂ ಚ ಯೋನಿ ಮಾನಯತಿ"
ವ್ಯಾನ	ದೇಹದಂತ್ಯ / ಪ್ರಾಣವ್ಯಾಪ್ತಿ	ಬ್ರಹ್ಮ	"ವ್ಯಾನೋ ಹ್ಯಂತರಾತ್ಮನಂ ಬಲಂ ಚ ಯೋಗಂ ಚ ಧಾರಯತಿ"

ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪಂಚತತ್ತ್ವ

ಪ್ರಾಣ	ಸಂಬಂಧಿತ ತತ್ತ್ವ	ಸ್ಥಾನ / ಚಕ್ರ	ದೇವತೆ / ಶಕ್ತಿ	ಕಾರ್ಯ / ತತ್ತ್ವ	ಉಪನಿಷದೀಯ ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ
ಅಪಾನ	**ಭೂಮಿತತ್ತ್ವ**	ಮೂಲಾಧಾರ	**ವಿಷ್ಣು / ಯಮ**	ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ	"ಅಪಾನೋ ವಿಷ್ಣುಃ" – ಸ್ಥಿತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿ
ಸಮಾನ	**ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ**	ಮಣಿಪೂರ (ನಾಭಿ)	**ಅಗ್ನಿದೇವ**	ಆಹಾರಪಚನ, ಶಕ್ತಿಸಮತೋಲನ	"ಸಮಾನೋ ಮಧ್ಯೇ ವಹ್ನಿರಿವ" – ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯ ಧ್ಯಾನ
ಪ್ರಾಣ	**ಆಪತತ್ತ್ವ (ಜಲ)**	ಹೃದಯ / ಅನಾಹತ	**ಇಂದ್ರ / ಸೂರ್ಯ**	ಉಸಿರಾಟ, ಜೀವಚಲನ, ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ	"ನಮಸ್ತೇ ವಾಯೋ" – ಚಲನಶಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನ
ಉದಾನ	**ವಾಯುತತ್ತ್ವ**	ಕಂಠ / ವಿಶುದ್ಧ	**ಶಿವ / ಈಶ್ವರ**	ಧ್ವನಿ, ಮಾತು, ಚೈತನ್ಯೋನ್ನತಿ	"ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯಂ ಚ ಪಾಪಂ ಚ" – ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ ಧ್ಯಾನ
ವ್ಯಾನ	**ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ**	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ	**ಬ್ರಹ್ಮ / ವಿಶ್ವಾತ್ಮಾ**	ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕತೆ, ಸಂವಹನ, ಚೈತನ್ಯಪ್ರಸರಣ	"ವ್ಯಾನೋ ಹ್ಯಂತರಾತ್ಮನಂ ಬಲಂ ಚ ಧಾರಯತಿ" – ವ್ಯಾಪಕ ಆತ್ಮಭಾವ

- **ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (5.19.1):** “ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣಾದೇವೈಮಾ ಭೂತಾನಿ ಜಯಂತೇ।” → ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ.
- **ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ (1.3.23):** “ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ ಆಯುಃ।”→ ಪ್ರಾಣನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವಶಕ್ತಿ.
- **ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (2.2):** “ತಸ್ಮಾದ್ವಾ ಏತಸ್ಮಾದಾತ್ಮನ ಆಕಾಶಃ ಸಂಭೂತಃ... ಆಕಾಶಾದ್ವಾಯುಃ।” → ಆತ್ಮನಿಂದ ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ಉತ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.
- **ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ (2.1):** “ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್। ಅನ್ನಾದ್ಭೂತಾನಿ ಜಯಂತೇ। ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಹ್ಯುಪಾಸೀತ।” → ಅನ್ನ (ಭೂತತತ್ತ್ವ) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ — ಈ ಎರಡೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳು.
- **ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (6.3.2):** “ತೇಜಸ್ಸೋಮ್ಯ ಅನ್ನಂ ಅಭಿಜಾಯತ, ಅಣ್ಣಾದ್ಪ್ರಾಣಃ।” → ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಅನ್ನ (ಭೂಮಿ), ಅನ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ – ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮ.
- **ಮೈತ್ರಾಯಣ ಉಪನಿಷತ್ (2.6):** “ಪಂಚತತ್ತ್ವೇಶು ಸ್ಥಿತಾಃ ಪಂಚಪ್ರಾಣಾಃ।”→ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅತಿ ದೂರ ಹುಡುಕಬೇಡ. ಅವನು ನಿನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಳಗೆ - ಒಳಗೆ–ಹೊರಗೆ ಸರಿಯುವ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾದದಲ್ಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ | ಪ್ರಾಣಾದ್ದೇಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ,
ಪ್ರಾಣೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವನ್ತಿ ಪ್ರಾಣಂಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸಂವಿಶಂತಿ।

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೇ ಪರಮಸತ್ಯ–ಬ್ರಹ್ಮ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ–ಜಡಗಳು ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದೇ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. **ವಿವರಣೆ:-**

- ದೇವತೆ, ಮನುಷ್ಯಮತ್ತು ಪಶು-ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಾಣದ ಅನುಗಾಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣನ (ಜೀವನ) ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು 'ಸರ್ವಾಯುಷ' (ಎಲ್ಲರ ಜೀವನ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ, ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ. ಸರ್ವಸೃಷ್ಟಿಯ ಉಗಮ ಪುರುಷನಿಂದ; ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ “ಪುರುಷ” ಅಂದರೆ ಸಚೇತನ ಪ್ರಾಣ.
- ಪ್ರಾಣ ಎನ್ನುವುದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲ; ಇದು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಂದನ. ಅದರ ಮೂಲ ಧ್ವನಿ “ಓಂ”— ಅದರ ಮೌನ “ತುರೀಯ”.
- ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಿದವನು ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕಂಡನು. - ಉಸಿರು ಸರಿಯಾದ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮನುಷ್ಯನು ದೇವಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.
- ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯ = ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣ - ಇದು ತ್ರಿಮೂರ್ತಿತತ್ತ್ವ: ಬ್ರಹ್ಮಾ = ಪ್ರಾಣೊತ್ಪತ್ತಿ - ವಿಷ್ಣು = ಪ್ರಾಣಪೋಷಣೆ - ರುದ್ರ = ಪ್ರಾಣಲಯ, ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣದ ಮೂರು ರೂಪಗಳು.

ಸರ್ವಮೇವ ತ ಆಯುರ್ಯಾಂತಿ ಯೇ ಪ್ರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸತೆ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮಾಯುಸ್ತಾಸ್ಮತರ್ವಾಯುಷಮುಚ್ಯತೆ।

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನ–ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಆಯುಷ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:-

- ಯಾರು ಪ್ರಾಣದ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪದಿಂದ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಪೂರ್ಣ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯುವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು 'ಸರ್ವಾಯುಷಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವಶಕ್ತಿ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರುತಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯಾರು ಉಸಿರನ್ನು ನಾದರೂಪ ಬ್ರಹ್ಮನಂತೆ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
- ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಭಾವ ಸರಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ, ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠ, ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಮಯ.
- ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ - ಉಸಿರು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದು, ಸೋಹಂ ಧ್ಯಾನ, ಓಂ ಜಪ, ನಾದಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ಸುಷುಮ್ನಾ ಜಾಗೃತಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸನೆಯೇ.
- ಪ್ರಾಣ ಸಮನಾಯಿತು ಅಂದರೆ: ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠ, ಹೃದಯ–ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಶುದ್ಧ, ಜೀರ್ಣತಂತ್ರ ಸಕ್ರಿಯ, ನರಮಂಡಲ ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಇದು ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರ	ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆ	ಆಯುಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ
ಮುಲಾಧಾರ	ಅಪಾನ	ರೋಗರಹಿತತೆ
ಮಣಿಪೂರ	ಸಾಮಾನ	ಜೀರ್ಣ–ಅಗ್ನಿ
ಅನಾಹತ	ವ್ಯಾನ	ರಕ್ತಸಂಚಾರ
ವಿಶುದ್ಧಿ	ಉದಾನ	ಶ್ವಾಸ–ಬಲ
ಆಜ್ಞಾ	ಪ್ರಾಣ	ಮನಸ್ಸಿನ ಆಯುಸ್ಸು
ಸಹಸ್ರಾರ	ಚಿದ್ಪ್ರಾಣ	ಜ್ಯೋತಿಯ ಆಯುಸ್ಸು

ವಾಯು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಮೃತವು ಸಿದ್ಧಿಸಿ ಚಿಂತನಾ ಶಕ್ತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ

ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ ।
ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ ತತ್ರ ಸಂಜಾಯತೇ ಮನಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು – 2-6

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಎಲ್ಲಿಯಿರುವುದೋ, ವಾಯು ತನ್ನ ಚಲನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡುತ್ತದೋ, ಸೋಮ (ಅಮೃತ/ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ) ಎಲ್ಲೆಲ್ಲ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು (ಚೇತನ, ಚಿಂತನೆಶಕ್ತಿ) ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ."

ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಶರೀರ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶದ ಒಳಗಿರುವುದು ಮನೋಮಯಕೋಶ. ಹೇಗೆ ಪಾತ್ರೆ ಅಲುಗಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ನೀರೂ ಆಲುಗಾಡುತ್ತದೋ ಹಾಗೇ, ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹ ಚಲಿಸದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವ
ಅಗ್ನಿಃ	ಅಗ್ನಿ	ತೇಜಸ್ಸು / ಜಠರಾಗ್ನಿ / ಚಿತ್–ಶಕ್ತಿ
ಯತ್ರ ಅಭಿಮಥ್ಯತೇ	ಯಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೋ	ತಪ, ವೇಗ, ಜಾಗೃತಿ
ವಾಯುಃ	ಗಾಳಿ / ಪ್ರಾಣ	ನಾಡಿ ಚಲನೆ
ಯತ್ರ ಅಧಿ ರುಧ್ಯತೇ	ಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೋ	ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹ
ಸೋಮಃ	ಚಂದ್ರ–ಔಷಧ–ಅಮೃತ	ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತ ರಸ
ಯತ್ರ ಅತಿ ರಿಚ್ಯತೇ	ಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹರಿಯುತ್ತದೋ	ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ, ಶಾಂತಿ
ತತ್ರ ಸಂಜಾಯತೇ ಮನಃ	ಅಲ್ಲಿ ಮನಃ ಜನಿಸುತ್ತದೆ	ಚೈತನ್ಯ, ಜಾಗೃತಿ

ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ - ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಜ್ಯೋತಿಗೆ – ಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಅಮೃತತತ್ವಕ್ಕೆ

"ಅಸತೋ ಮಾಸದ್ಗಮಯ । ತಮಸೋಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ ।
ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಅಮೃತಂ ಗಮಯ॥"

ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ 1.3.28

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು, ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು, ಮರಣದಿಂದ ಅಮೃತತ್ವದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯು."

ಮಂತ್ರಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಚಕ್ರ
ಅಸತೋ ಮಾ ಸದುಗಮಯ	ದೇಹಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಧರ್ಮಚಿಂತನೆಗೆ	ಮೂಲಾಧಾರ → ಅನಾಹತ
ತಮಸೋ ಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ	ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ	ಅನಾಹತ → ಆಜ್ಞಾ
ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಅಮೃತಂ ಗಮಯ	ಕರ್ಮಚಕ್ರದಿಂದ ಆತ್ಮಶಾಶ್ವತತೆಗೆ	ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಯಾತ್ರೆಯ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ: ✅ ಅಸತ್ = ಅಸ್ಥಿರ ಉಸಿರು, ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಲಾಹಲ ✅ ಸತ್ = ಸಮಶ್ವಾಸ, ಸೌಮ್ಯತೆ, ಅರಿವಿನ ತೇಜಸ್ಸು ✅ ತಮಸ್ = ಕತ್ತಲೆಯ ನಾದ (ಅಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ) ✅ ಜ್ಯೋತಿ = ಹೃದಯೋತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಾದ (ಓಂ–ಹಂಸ) ✅ ಮೃತ್ಯು = ಉಸಿರು ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದು ✅ ಅಮೃತ = ಉಸಿರು ಸುಷುಮ್ನಾದಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ

ಬರುತ್ತಾದ ಹಂಸನಾದ. ✅ "ನನ್ನನ್ನು ದೇಹಭಾವದ ಮರಣದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಆತ್ಮಭಾವದ ಅಮೃತತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯು." ✅ ಈ ಮಂತ್ರವೇ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ✅ ಇದು "ಪ್ರಾಣನಾದವನ್ನು ಜ್ಯೋತಿನಾದಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವ" ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ✅ ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ — ಜೀವರಾಧನೆ ✅ ಅಂಧಕಾರದಿಂದ ಜ್ಯೋತಿಗೆ — ಮನಸಾರಾಧನೆ ✅ ಮರಣದಿಂದ ಅಮೃತಕ್ಕೆ — ಆತ್ಮಾರಾಧನೆ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ದೈವಿಕ ವೀಣೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆ - ಇದು ಆತ್ಮದ ರಾಜಮಾರ್ಗ.

ಪೃಷ್ಠ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತೇ ನಾಸ್ತ್ರಾ ವೀಣಾದಂಡೇನ ಸುವ್ರತ |
ಸಹ ಮಸ್ತಕ ಪರ್ಯಂತಂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ |

ದರ್ಶನೋಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ, ವೀಣೆಯ ದಂಡದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೂ ಸಾಗಿರುವ ನಾಜೂಕಾದ ತಂತಿಯಂತೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಅಂತರ್ಮುಖ ಸೂಚನೆ
ಪೃಷ್ಠ	ಬೆನ್ನು	ನಾಡಿಗಳ ಆಧಾರಭಾಗ
ಮಧ್ಯಸ್ತಿತೇ	ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ	ಕೇಂದ್ರೀಯ ನಾಡಿ
ನಾಸ್ತ್ರಾ	ಸುಂದರ ನಾಳ/ರಜ್ಜು/ತಂತಿ	ವೀಣೆಯ ತಂತಿ
ವೀಣಾ ದಂಡೇನ	ವೀಣೆಯ ದಂಡದಂತೆ	ನೇರ, ಉದಾತ್ತ ಮಾರ್ಗ
ಸುವ್ರತ	ಮಹಾವ್ರತಧಾರಿ	ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ
ಸಹ ಮಸ್ತಕಪರ್ಯಂತಂ	ತಲೆಯ ತುದಿವರೆಗೂ	ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ
ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ	ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಿಯ ನಿಜ ಸ್ಥಾನ

ವಿವರಣೆ:- ಇದು ದೇಹದ ಅಂತರಂಗ ಸಂಗೀತದಂತೆ ವೀಣೆಯ ತಂತಿಯಂತೆ ಕಂಪನಗೊಳ್ಳುವ ನಾಡಿ. ಪೃಷ್ಠ ಮಧ್ಯೆ ವೀಣಾದಂಡದಂತೆ ಇರುವ ಮೂಳೆಯು ಶಿರಸ್ಸಿನ ವರೆಗೂ ಹೋಗಿರುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ) ನಾಡಿಯು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ → ಮಾನವ ದೇಹದ ಪರಮ ಮಾರ್ಗ, ಆತ್ಮನಿಗೆ ಹೋಗುವ ನೇರ ದಾರಿ, ಶಿವ–ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗಮಪಥ, ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನಾಡಿಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಆದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾತ್ರ ದೀವಟಿಗೆಯ ವತ್ತಿಯಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದು. ಯಾವ ಯೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಈ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅವನು ಉನ್ನತ ಸಂಗೀತದಂತೆ ಪ್ರಣವ ನಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ವೀಣೆ - ಪ್ರಾಣನೇ ಅದರ ಸಂಗೀತ. ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಉಸಿರನ್ನು ನೋಡಿ: ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ - ಅದೇ ತಂತಿಯ ರೀತಿ – ಮಧ್ಯರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ವೀಣೆಯ ಅನಾಹತ ನಾದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾದವೇ ನಾದ–ಬ್ರಹ್ಮ.

ಯೋಗಾರ್ಥ :- "ನಾಸ್ತ್ರಾ" = ವೀಣೆಯ ತಂತಿಯಂತೆ ಕಂಪಿಸುವ ನಾಡಿ - ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ - ನಾದ, ಸುಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಪಂದನ, ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದರೂ ಆನಂದಕರ ಕಂಪನ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. "ವೀಣಾದಂಡ" = ನೇರತೆ - ಕುಂಬಕ–ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಾಣವು ನೇರವಾಗಿ ಏರಬೇಕು; ಇಡ, ಪಿಂಗಲೆಯಲ್ಲಲ್ಲ. "ಮಸ್ತಕಪರ್ಯಂತ" - ಕಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಏಳುವ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೋಗುತ್ತದೆ

ಚಕ್ರ	ಸ್ಥಳ	ಸುಷುಮ್ನಾದ ಪಾತ್ರ
ಮುಲಾಧಾರ	ಮೂಲ	ಶುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಪ್ರಾಣ ಸಂಗ್ರಹ	ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸ ಕೇಂದ್ರ
ಮಣಿಪೂರ	ಜಠರ	ಅಗ್ನಿ–ಪ್ರೇರಣ
ಅನಾಹತ	ಹೃದಯ	ನಾದ–ಸ್ವರ–ಕಂಪನ
ವಿಶುದ್ಧಿ	ಕಂಠ	ನಾದದ ಉದ್ಭವ
ಆಜ್ಞಾ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ	ತೇಜಸ್ವಿ ಜ್ಞಾನ
ಸಹಸ್ರಾರ	ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಯೋಗ

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮೂರು ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

ದೇಹವೇ ವೀಣೆ :- ಬೆನ್ನು = ವೀಣಾದಂಡ, ನಾಡಿಗಳು = ತಂತಿಗಳು, ಪ್ರಾಣ = ಸ್ವರ, ಮನಸ್ಸು = ಲಯ, ಆಸನ = ಸ್ಥಿರತೆ, ಧ್ಯಾನ = ವಾದನ **-** ಯಾವಾಗ ಯೋಗಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನೇ ಶಾರದೀಯ ವೀಣೆಯಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಆಗ ಅವನೊಳಗಿನ ನಾದವೇ ಓಂಕಾರ.

ಸುಷುಮ್ನಾ = ದೇವಿಯ ಮಾರ್ಗ :- ಈ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ತಾಟಸ್ಥ್ಯ ಸೂರ್ಯದ ತೇಜಸ್ಸು ಎರಡೂ ಸಮವಾಗಿದೆ. ಇಡ = ಚಂದ್ರ ; ಪಿಂಗಲಾ = ಸೂರ್ಯ ; ಸುಷುಮ್ನಾ = ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರ–ಸಂಗಮ.

ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿದಾಗ "ಮಸ್ತಕಪರ್ಯಂತ" :- ಇದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ–ಶಿವ ಏಕೀಕೃತಿ. ಚಿಂತನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾದ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತುರೀಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೊಳಗೆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಯೋಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾದವನ್ನು ಕೇಳುವನು, ತುರೀಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವನು.

ಗುದಸ್ಯ ಪೃಷ್ಠಭಾಗೇऽಸ್ಮಿನ್ ವೀಣಾದಂಡ ಸ್ವದೇಹಭೃತ್ |
ದೀರ್ಘಾಸ್ಥಿ ದೇಹಪರ್ಯಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀತಿ ಕಥ್ಯತೇ |
ಉಚ್ಚಾರಯೇ ತ್ಪರಾಂಶಕ್ತಿಂ ಬ್ರಹ್ಮೆರಂಧ್ರ ನಿವಾಸಿನೀಂ |

ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಲದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರದ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ವೀಣೆಯ ದಂಡದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಉದ್ದವಾದ ಮೂಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ದಾರಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿ, ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ. ಈ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪರಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ - ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ - ಏರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ಸೃಷ್ಟಿ–ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ವೀಣೆ ಒಂದೇ ದಂಡದ ಮೇಲೆ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವ ದೇಹವೂ ಕಮರು–ಮೂಳೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯದಂತೆ ಇರುವ ನೇರ ಮಾರ್ಗ - ಸುಷುಮ್ನಾ - ಇದನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ದೇಹವೇ ವಾದ್ಯ, ಪ್ರಾಣವೇ ಸ್ವರ, ಮನಸ್ಸೇ ವೀಣೆಯ ಲಯ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೊಳಗೆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ

ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಯೋಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನಾದವನ್ನು ಕೇಳುವನು, ತುರೀಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವನು.

ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಸುಷುಮ್ನಾ ಆರಂಭಸ್ತಾನ ಗುದದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವ ಮೂಲಪ್ರದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆ. ಹೇಗೆ ವೀಣೆಯ ದಂಡ ನೇರ, ಶಕ್ತಿಮಯ, ಕಂಪನಗೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದೋ, ಹಾಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಕೂಡ: ನೇರ, ಕಂಪನಾನುಭವ ನೀಡುವ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನುಗ್ಗುವ ಏಕಮಾರ್ಗ. ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿ = ಸುಷುಮ್ನಾ ; ಇಡ–ಪಿಂಗಲೆಯಿಗಿಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಈ ನಾಡಿ ತೆರೆಯುವಾಗ ಯೋಗಿ ಅನಾಹತ ನಾದ, ಓಂಕಾರ, ಸೋಹಂ-ಸ್ಪಂದನಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. 'ಉಚ್ಚಾರಯೇತ್ ಪರಾಂ ಶಕ್ತಿಂ' - ಅರ್ಥ - ಇದು ಜಪ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಏರಿಕೆ: ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಂದು, ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸುವುದು. ಉಸಿರಿನ ರಭಸಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲ. ಅದ್ಭುತ ಸಮತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೊಳಗಿನ ಏರಿಕೆ - ಸೂರ್ಯೋದಯದಂತೆ ನಿಧಾನ, ಗಂಗೆಯ ಉದ್ಗಮನದಂತೆ ಪವಿತ್ರ, ವೀಣೆಯ ಸ್ವರೋದಯದಂತೆ ಮಧುರ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಒಳಗೆ ನಾದ ಓಂಕಾರವಾಗಿ ಎದ್ದು ಹರಡುತ್ತದೆ

ಮೂಲಾಧಾರಾ ತ್ಸುಷುಮ್ನಾಚ ಪದ್ಮತಂತು ನಿಭಾ ಶುಭಾ |
ಅಮೂತೋರ್ಧ ವರ್ತತೇ ನಾದೋ ವೀಣಾದಂಡ ಸಮುತ್ಥಿತಃ |

ಧ್ಯಾನಬಿಂದೂಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ, ಕಮಲದ ತಂತಿಯಂತೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಹರಡಿದೆ. ಈ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ರೂಪರಹಿತವಾದ ನಾದವು - ಓಂಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರವಾಹ - ವೀಣೆಯ ದಂಡದಿಂದ ಏಳುವ ಸ್ವರದಂತೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಯೋಗಿಯ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ದೇವಸಂಗೀತವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಲಾಧಾರದಲ್ಲಿದೆ ಶಕ್ತಿಬೀಜ - ಸುಷುಮ್ನೆಯು ಪರಮ ಮಾರ್ಗ - ಈ ನಾಡಿಯ ಒಳಗೆ ನಾದ ಓಂಕಾರವಾಗಿ ಎದ್ದು ಹರಡುತ್ತದೆ - ನಾದವೇ ಜೀವನದ ಮೂಲ, ಪ್ರಾಣಗಳ ಆಧಾರ ಈ ನಾದ ರೂಪರಹಿತ, ಕಾಣಲಾಗದ, ಆದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದದ್ದು. ಮಾನವ ದೇಹವೇ ವೀಣೆ - ಪ್ರಾಣವೇ ಅದರ ನಾದ - ಸುಷುಮ್ನೆಯೇ ಅದರ ದಂಡ. ಈ ಮಂತ್ರವು "ನಾದವೇ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಮಹಾವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ದ್ವಾರ. ನಾದ ತಿಳಿದವನು: ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿರ್ವಾತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ - ಇದು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ; ಬ್ರಹ್ಮನಾದಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಸೇತುವೆ.

ನಾದ, ಹಂಸ, ಹೃದಯಕಮಲ, ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಚೈತನ್ಯ, ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಈ ಐದು ಮಹಾತತ್ತ್ವ

ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿಯುತಂ ಹಂಸಂ ಯೋ ವೇದಹೃದ್ಗತಂ |
ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಂ ಚಿದಾನಂದಂ ಸಹಂಸ ಇತಿ ಗೀಯತೇ ||

ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೋಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅನಾಹತ ನಾದದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಹಂಸ ತತ್ತ್ವ ಅನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೋ, ಅವರು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಚಿದಾನಂದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಚಿದಾತ್ಮನನ್ನೇ "ಸಹಂಸ" ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ :- ಮಾನವ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ದೇವನಾದ ಸಂಗೀತ — ಅನಾಹತ ನಾದ — ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಾದವೇ "ಹಂಸ" ಎಂಬ ದಿವ್ಯಸ್ವರ. "ಹಂ" — ಉಸಿರು ಹೊರಗೆ "ಸ" — ಉಸಿರು ಒಳಗೆ, ಇದನ್ನು ಯೋಗಿ

ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಹಂಸ = ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶ ಆತ್ಮ- ಯೋಗಿ ಈ ನಾದವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ - ಅವನ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಅವನ ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅವನ ಬುದ್ಧಿ ತ್ರಾಣಪಡುತ್ತದೆ, ಅವನೊಳಗೆ ಸಃ ಅಹಂ — "ಬ್ರಹ್ಮನೇ ನಾನು" ಎಂದು ಜ್ಞಾನವೋದಯ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವನ–ಪ್ರಾಣ–ನಾದ–ಆತ್ಮ — ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಒಂದೇ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿದೆ.

✅ ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿ → ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಉದಯಿಸುವ ನಾದ: ಇದು ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ - ಇದು ಹೃದಯದ ನರವೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರ

✅ ಹಂಸ = ಪ್ರಾಣನಾದ → ಪ್ರಾಣ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ: "ಹಂ" (ರೇಚಕ) - "ಸ" (ಪೂರಕ) - ಇದನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ: ಹಂಸ → ಸೋಹಂ → ಸಹಂಸ → ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ

✅ ಹೃದ್ಗತ ತತ್ತ್ವ → ಹೃದಯಕಮಲವನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ನಾಲ್ಕು ದಳಗಳ ಲೋಟಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ — ಅದರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯಬಿಂದು. ಅಲ್ಲಿ ನಾದ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ.

✅ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ → ಯೋಗಿ ಕೇಳುವ ನಾದವು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಆತ್ಮದ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ.

✅ ಚಿದಾನಂದ → ಈ ನಾದದ ಅರಿವು ಯೋಗಿಯನ್ನು ಮನೋಲಯ, ನಾದಲಯ, ಆತ್ಮಲಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಹಂಸ = ಹಂ (ಶಿವ) + ಸ (ಶಕ್ತಿ) ಪ್ರತಿ ಉಸಿರು ಶಿವ–ಶಕ್ತಿಯ ಮಿಲನ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಇದರ ಘೋಷವನ್ನು ಅನಾಹತ ನಾದ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವೇ ಪರಶಕ್ತಿ ಮಂದಿರ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವಲಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿ. ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ = ಸ್ವಯಂ ಸಾಧನೆ, ಈ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಗುರು ಆಶೀರ್ವಾದ ಅಗತ್ಯ ಆದರೆ ಅನುಭವ ಸ್ವತಃ ಒಳಗಿಂದ ಮಾತ್ರ. 'ಸಹಂಸ' = ಸಃ + ಅಹಂ - "ಅವನೇ ನಾನು" ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನೋದಯ — ಅದನ್ನೇ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಹೃದಯದ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ದೇವರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯ. ಆತ್ಮವೇ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಆತ್ಮವೇ ಚಿದಾನಂದ. ಈ ಚಿದಾನಂದವೇ "ಸಹಂಸ". ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಯೋಗಿಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ — ಕೇವಲ ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಮಾತ್ರ. ಅನಾಹತಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ನಾದದ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿಯೂ ಹಂಸಸ್ವರೂಪನಾದ ಆದಿತ್ಯನ ಅಂತರ್ಗತನಾಗಿಯೂ ಚಿದಾನಂದನಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಯಾವನು ತಿಳಿಯುವನೋ ಅವನೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವರೂಪನು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು.

ನೀನು ಹೊತ್ತಿರುವ ದೇಹವೇ ದೈವೀ ವೀಣೆ; ಹೊರಗಿನ ವೀಣೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮಾತ್ರ

ಅಥ ಖಲ್ವಿಯಂ ದೈವೀ ವೀಣಾಭವತಿ |
ತದನುಕೃತಿರಸೌ ಮಾನುಷೀ ವೀಣಾಭವತಿ ॥

ಐತರೇಯಾರಣ್ಯಕ ದ್ವಿತೀಯಾಧ್ಯಾಯ ಪಂಚಮ ಖಾಂಡದಲ್ಲಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನೊಳಗಿನ ಈ ದೇಹವೇ ಮೊದಲಿಗೆ ದೈವೀ ವೀಣೆ. ಮನುಷ್ಯರು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊರಗಿನ ವೀಣೆ — ಇದು ಅದರ ಒಂದು ಅನುಕರಣ, ನಕಲಿನಂತೆ. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗೀತ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವರ, ಎಲ್ಲಾ ನಾದ — ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೈವೀ ವೀಣೆಯಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆ.

ವಿವರಣೆ :- ✅ ಮಾನವ ದೇಹವೇ ದೇವನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ವೀಣೆ - ವೇದಗಳು ನಾದದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ನಾದವು ದೇಹದಿಂದ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹವೇ ವೀಣಾರೂಪ ವೇದ. ✅ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯೇ ವೀಣಾ–ದಂಡ ✅ 72,000 ನಾಡಿಗಳೇ ತಂತಿಗಳು - ಸುಷುಮ್ನಾ = ಮಧ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ತಂತಿ - ಇಡ–ಪಿಂಗಲಾ = ಉಪತಂತಿಗಳು ✅ ಪ್ರಾಣವೇ ಅದರ ಸ್ಪಂದ = ಸ್ವರಸೃಷ್ಟಿ - ನಾದೋದ್ಭವ ಸುಷುಮ್ನೆಯೊಳಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾನವ ಸ್ವರಗಳ ಮೌಲಿಕ

ಮೂಲ. ✅ ಹೃದಯವೇ ಗೂಢಕೋಶ ✅ ಕುಂಡಲಿನಿ = ಶಕ್ತಿ-ನಾದದ ಮೂಲಬಿಂದು ✅ ಮನಸ್ಸೇ ಸ್ವರ–ಲಯ–ತಾಳ ✅ ಅನಾಹತ ನಾದವೇ ಅದರ ನಿಜ ಸಂಗೀತ, ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತವು ಹೊರಗಿನ ವೀಣೆಯಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಅದು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಉಗಮಿಸಿ, ನಂತರ ಬಾಹ್ಯವಾದ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು. ಹೀಗಾಗಿ, ವೇದಗಳ ನಾದೋಪಾಸನೆ - "ಓಂ", "ಅನಾಹತ", "ಹಂಸ", "ಸೋಹಂ" - ಇವು ದೇಹರೂಪಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮವೀಣೆಯಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾದವು. "ನೀನು ಹೊತ್ತಿರುವ ದೇಹವೇ ದೈವೀ ವೀಣೆ; ಹೊರಗಿನ ವೀಣೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮಾತ್ರ." ಅಂದರೆ — ✅ ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ನಾದವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಗೀತ ✅ ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣವೇ ನಿಜವಾದ ತಂತಿ ✅ ನಿನ್ನ ಹೃದಯವೇ ನಿಜವಾದ ತಾಳ ✅ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವೇ ನಿಜವಾದ ಗಾಯಕ ಇದನ್ನು ಅರಿತವನ ಜೀವನವೇ
ವೇದಸಂಗೀತ, ಯೋಗ, ಸಮನ್ವಯ, ಶುಭಪ್ರಸಾದ.

ವೀಣೆಯ ತತ್ತ್ವ ತಿಳಿದವನು ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಏರುತ್ತಾನೆ.

ವೀಣಾವಾದನ ತತ್ವಜ್ಞಃ ಶ್ರುತಿಜಾತಿ ವಿಶಾರದಃ |
ತುಳಜ್ಞ ಶ್ಚಾ ಪ್ರಯಾಸೇನ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗಂಪಿ ಗಚ್ಛತಿ |

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೀಣೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು, ಶ್ರುತಿಗಳ (ಸ್ವರಗಳ) ಗುಣ–ಜಾತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಲಯ–ತಾಳದ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದವನು, ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
ವಿವರಣೆ:- ಈ ದೇಹವೀಣೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು–ಉಸಿರು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ - ಸಾಧಕ ಶೂನ್ಯತೆಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ.

ಚಕ್ರ	ನಾದ	ಸಂಗೀತ ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ
ಮುಲಾಧಾರ	ಮೃದುವಾದ ಮ್	ಶ್ರುತಿ ಬೇರು	ಪ್ರಾಣೋದಯ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲಧ್ವನಿ	ಲಯದ ಮೊಳಕೆ	ಮನೋಶುದ್ಧಿ
ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿನಾದ	ತಾಳದ ಶಕ್ತಿರೂಪ	ತೇಜೋವೃದ್ಧಿ
ಅನಾಹತ	**ಹಂಸ, ಅನಾಹತ**	ವೀಣೆಯ ಸ್ವರ	ಭಾವೋದಯ
ವಿಶುದ್ಧಿ	ಓಂ	ಶ್ರುತಿ–ಜಾತಿ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಆಜ್ಞಾ	ಬಿಂದು	ಲಯೋದ್ಯಾನ	ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ
ಸಹಸ್ರಾರ	ನಾದನಿರೋಧ	ಪರಮ ಗುರುಗುಹ	ಮೋಕ್ಷ

ನಾದಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿತವನು — ಅವನ ಮಾತೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ.

ಸಯೋಹೈತಾಂ ದೈವೀಂ ವೀಣಾಂ ವೇದಶ್ರುತ ವದನೋ ಭವತಿ |
ಭೂಮಿಪ್ರಾಸ್ಯ ಕೀರ್ತಿರ್ಭವತಿ ಯತ್ರಕ್ವಚಾಽಽರ್ಯಾ ವಾಚೋಭಾಷಂತೇ ವಿದುರೇನಂತತ್ರ ||

ಐತರೇಯ ತೃತೀಯಾರಣ್ಯಕ ದ್ವಿತೀಯಾಧ್ಯಾಯ ಪಂಚಮಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೈವೀ ವೀಣೆಯನ್ನು (ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು) ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನು, ಅವನ ವಾಣಿಯೇ ವೇದಶ್ರುತಿಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅವನ ಕೀರ್ತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲಿ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠರು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಅವನ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಇಲ್ಲಿ "ದೈವೀ ವೀಣೆ" ಎಂದರೆ ಮಾನವದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ, ಚಕ್ರಗಳು, ಪ್ರಾಣ – ಇವುಗಳನ್ನು ವೀಣೆಯ ತಂತಿಗಳಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಈ ವೀಣೆಯ ನಾದವನ್ನು ಅರಿತವನು — ವೇದಶ್ರುತಿಯ ವಾಣಿಯುಳ್ಳವನು
- ಅವನು ಮಾತಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ — ವೇದವೇ ಅವನ ತುಟಿಯಿಂದ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ
- ಯಾರು ಈ ದೇಹವೇ ವೀಣೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ವೇದವಿತ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ವಾಕ್ಯವೇ ವೇದಸಮ.
- ಅವರ ಕೀರ್ತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಅಂತಹವನಿಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ — ಕೀರ್ತಿ, ಗೌರವ, ಯೋಗಶಕ್ತಿ
- ಅವನಲ್ಲಿ - ಶಬ್ದ ಶುದ್ಧ, ವಾಕ್ಯ ತೇಜಸ್ವಿ, ನಾದ ಪ್ರಸನ್ನ, ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರುತಿ, ಲಯ, ತಾಳ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇಂತಹವನ ಮಾತನ್ನು ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಆರ್ಯರು, ರಿಷಿಗಳು ಕೂಡ ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ - ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ದೇವನಾದದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ.
- ನಾದದ ಶಬ್ದ ಶ್ರಾವ್ಯ - ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ಸಮ - ವಾಣಿಯ ತಾಳ ಗಂಭೀರ - ಮಾತಿನ ಜ್ಞಾನ ಗಾಢ - ಇದು ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಗೋಚರ.
- ಯೋಗಿಯ ವಾಣಿಯಿಂದ ವೇದಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರಭಾವ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುಸ್ತಕವಾಚನೆಯಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ - ನಾದೋದ್ಭವದಿಂದ ಮಾತ್ರ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 5

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಭೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ[4]

(ಇಲ್ಲಿಗೆ 2600 ಅಥವಾ 3000 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾಗಿರುವುದು)

ಈಶಾವಾಸ್ಯ = ಈ ಶಾ ವಾ ಸ ಯ = ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ "ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಾಧಿಸಿ" ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ಓಂ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರಾಟವು ಅಮೃತದ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಓಂ | ಪೂರ್ಣಮದಃ ಪೂರ್ಣಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಾತ್ಪೂರ್ಣಮುದಚ್ಯತೇ ।
ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ ಪೂರ್ಣಮೇವಾವಶಿಷ್ಯತೇ ॥
ಓಮ್ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾನ್ತಿಃ ಶಾನ್ತಿಃ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣ. ಈ ಜಗತ್ತು ಕೂಡ ಅದೇ ಸಂಪೂರ್ಣದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ. ಅನಂತದಿಂದ ಅನಂತ ಹೊರಬಂದರೂ—ಅನಂತವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅನಂತಕ್ಕೆ ಕೊರತೆಂಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. (ದೇವರ ಪೂರ್ಣತೆಯೇ ಜಗತ್ತು. ಅವನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅವನು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ಣದಿಂದಲೇ ಪೂರ್ಣ.)

ಪದ	ಅರ್ಥ	ಅಂತರಂಗ ತತ್ತ್ವ
ಪೂರ್ಣಂ	ಸಂಪೂರ್ಣ, ಪರಿಪೂರ್ಣ	ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ
ಅದಃ	ಅದು (ಪರಬ್ರಹ್ಮ)	ನಿರ್ಗುಣ–ಪರ, ಅಲೌಕಿಕ
ಇದಂ	ಇದು (ಜಗತ್ತು/ದೇಹ)	ಸಗುಣ–ರೂಪ
ಪೂರ್ಣಾತ್ ಪೂರ್ಣಂ ಉದಚ್ಯತೇ	ಪೂರ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ	ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಪ್ರಸವನ
ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ	ಪೂರ್ಣದಿಂದ ಪೂರ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದರೂ	ಅನಂತಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವ
ಪೂರ್ಣಮೇವಾವಶಿಷ್ಯತೇ	ಪೂರ್ಣವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ	ಬ್ರಹ್ಮನ ಅಕ್ಷಯತೆ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಳಪನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಂತಿಮ ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶುದ್ಧ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮಾಡಲು, ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ಜ್ಞಾನದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಡಲು ನೀರಿನ ಮನೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅದೃಷ್ಟ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು. ಓಂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಆಯುಧ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಆಯುಧ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಒಂದು ಆಯುಧ.

---

[4] ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ – ಉಪನಿಷದ್ ಭಾಷ್ಯಗಳು – ಯಳ್ಳಂಬಳಸೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಶರ್ಮ – ಹಾಗೂ ಆಧಿನಿಕ ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಷ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಿರುವುದು

ವಿವರಣೆ:- *ಓಂ ಮಂತ್ರದ ಅಜಪ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವೀರ್ಯ, ಆಹಾರದ ಗಂಜಿ, ರಕ್ತ, ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣವಾಗುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ಶೇಖಡ ಸುಮಾರು 78 ನೈಟ್ರೋಜನ್, 21 ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ತೇವಾಂಶ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಮುಂತಾದ ವಾಯು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಂಶಗಳು ಮಿಶ್ರಣದ ಪರಿಣಾಮ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಖಾವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶಾಖದಿಂದ ಆವಿ ರೂಪದ ತೇಜಸ್ಸು ಉಳ್ಳ ವಾಯುವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕವಾದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರ ತಲಪುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಖೇನ ಶುದ್ದವಾದ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಶುದ್ದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಆಯುದವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಅಮೃತವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಿ ಸಾಗಿಸುವುದೇ ಓಂಕಾರ ಮಂತ್ರ.*

- ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ "ಉಸಿರು" ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು - ಪ್ರಾಣನಾದ + ತೇಜೋಆವಿ + ಅಮೃತವಾಯು.
- ಓಂ ಜಪ = ಅಪಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉದಾನಕ್ಕೆ, ಉದಾನವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತಳ್ಳುವ ಯಂತ್ರ
- ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ "ಸೋಮ" ಎಂದೇ ಗುರುತಿಸಿದೆ.
- ಅಮೃತ ಪ್ರವಾಹ → ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಪ್ರಭಾ–ಅನುಭವ.
- ಓಂ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏಳಿಸುವ ಪ್ರಾಣನಾದ.

ಜೀವಕುಲಕ್ಕೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸು ಮತ್ತು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸು

ಈಶಾವಾಸ್ಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಯತ್ಕಿಞ್ಚ ಜಗತ್ಯಾಂ ಜಗತ್ ।
ತೇನ ತ್ಯಕ್ತೇನ ಭುಞ್ಜೀಥಾ ಮಾ ಗೃಧಃ ಕಸ್ಯ ಸ್ವಿದ್ಧನಮ್ ॥ 1

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ: "ಈ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಈಶ್ವರನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ತ್ಯಾಗಭಾವದಿಂದ ಅನುಭವಿಸು; ಯಾರದ್ದೂ ಯಾವುದೂ ನಿನ್ನದು ಎಂದು ಲೋಭಪಡಬೇಡ."

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಈಶಾ	ಈಶ್ವರನು, ಪರಮಾತ್ಮ	ಜಗತ್ತಿನ ಆಧಾರ
ಆವಾಸ್ಯಮ್	ಆವೃತವಾಗಿದೆ, ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ	ಎಲ್ಲದಲ್ಲೂ ಇರುವ
ಇದಂ	ಇದು	ಕಾಣುವ ಜಗತ್ತು
ಸರ್ವಂ	ಎಲ್ಲವೂ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚ
ಯತ್ಕಿಂಚ	ಏನಾಗಿದ್ದರೂ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಸ್ಥೂಲ ಎಲ್ಲ
ಜಗತ್ಯಾಂ	ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ	ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ
ಜಗತ್	ಚಲಿಸುವುದು	ಜೀವ–ಚೈತನ್ಯ
ತೇನ	ಅದರ ಭಾವದಿಂದ	ಈಶ್ವರದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ತ್ಯಕ್ತೇನ	ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ	ತ್ಯಾಗಭಾವದಿಂದ
ಭುಞ್ಜೀಥಾಃ	ಅನುಭವಿಸು	ಸ್ವೀಕರಿಸು, ಬದುಕು
ಮಾ	ಬೇಡ	ನಿಷೇಧ
ಗೃಹಧಃ	ಲೋಭಿಸಬೇಡ	ಹಿಡುಕೊಳ್ಳಬೇಡ
ಕಸ್ಯಸ್ವಿತ್	ಯಾರದ್ದೋ	ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪತ್ತು
ಧನಮ್	ಧನ, ವಸ್ತು	ಸಂಪತ್ತು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಭಾವಾರ್ಥ ರಹಸ್ಯ :- *(ಈಶ) ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸಂಪರ್ಕಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಗಾಳಿ ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು, ಶಾಂತವಾಗಿ ವರುಣನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಘರ್ಜಿಸುವ ಶಬ್ದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ರತ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬೆಳೆದು ಗರ್ಭವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಂಜಿಯ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಘರ್ಜನೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಳಗೇ ಬೆಳೆದು ಜೀವ ಉಸಿರು ಆಗಮಿಸಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರ ತಾಯಿಯು ನೈತಿಕ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ, ಅಗ್ನಿಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರುವ ಧ್ಯಾನದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗೌರವದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು.*

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶಾ ಎಂಬುದು ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ "ಈ" ಎಂದರೆ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು "ಶಾ" ಎಂದರೆ ಹೊರಬಿಡುವುದು, (ಪ್ರಾಣ ದೇವರು ಈಶ್ವರ) ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನ್ವೇಶಿಸಬೇಕು, ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಜೀವಕುಲಕ್ಕೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸು ಮತ್ತು ಆಧಿಪತ್ಯ ನಡೆಸು. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಬೇಕು, ತೀವ್ರ ಆಸೆ ಬೇಡ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅದು ವಿಚಾರಣಾಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಪತ್ತು.

ಸಂಶೋಧಿತ ವಿವರಣೆ:- *ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಶ ನಿಂದ ಮುಚ್ಚು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಈ' ಎಂದು ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮೊದಲಿಗೆ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಾಗ ತುಂಬಿ ನಾಬಿಯಬಳಿ ತುಂಬಿ ನಾಬಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳ ಎಳೆದರೆ ಅದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಾನ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ತುಂಬುವುದು. ನಂತರ 'ಶಾ' ಎಂದು (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ದ್ರವ ರೂಪದ ಅಮೃತವು ವಾಯು ರೂಪದ ಅಮೃತವು ಆವಿ ರೂಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಪರ್ಕಿತ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆಯದೆ ಬರೀ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕೂಡ ಅದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಷಟ್ (ಆರು) ಚಕ್ರ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಎಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಚಲಿಸುವ ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಸಹಸ್ರಾರು ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ಮತ್ತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ತಂತುಗಳನ್ನು ಪುನರುಥಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅದು ನಾಡಿಗಳ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಡ ಮೂಗಿನ ಮುಖೇನ ಎಳೆದು ಶಾ ಎಂದು ಅದೇ ಮೂಗಿನ ಮುಖೇನ ಬಿಟ್ಟಾಗಲೂ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುವಾಗ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ*

ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮದಲ್ಲೂ ಈಶಾ ಎಂದು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನಂತರ ಓಂ ಎಂದು ಅಜಪದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸೋ ಹಮ್ ಎಂದು ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾಡಿ ಶುದ್ದಿಯಾಗಿ ಅಮೃತ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ಈಶ್ವರ. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ — ದುಃಖ. ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ — ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಿ.
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	'ಈ–ಶಾ' ಎಂಬೇ ಅಜಪ–ಸ್ವರ. ಇದು ಒಳಚಕ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ತ್ಯಾಗಭಾವ ಬಂದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಒಳ–ಹೊರ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ವಿಭಿನ್ನತೆ ಕೇವಲ ಮಿಥ್ಯಾ.
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	"ನನ್ನದು" ಎಂಬ ಭಾವವೇ ತಮಸ್ಸು. "ಈಶ್ವರದದು" ಎಂಬ ಭಾವವೇ ಜ್ಞಾನ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ

ಕುರ್ವನ್ನೇವೇಹ ಕರ್ಮಾಣಿ ಜಿಜೀವಿಷೇಚ್ಛತಂ ಸಮಾಃ ।
ಏವಂ ತ್ವಯಿ ನಾನ್ಯಥೇತೋಽಸ್ತಿ ನ ಕರ್ಮ ಲಿಪ್ಯತೇ ನರೇ ॥ 2 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಬಯಕೆ ಇರಲಿ. ಈ ರೀತಿ ಬದುಕಿದರೆ ಕರ್ಮ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಕುರ್ವನ್ ಏವ	ಕೇವಲ ಮಾಡುತ್ತಾ	ನಿರಂತರ ಕರ್ಮ
ಇಹ	ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ	ಜೀವಿತ–ಕರ್ಮಸ್ಥಳ
ಕರ್ಮಾಣಿ	ಸತ್ಕರ್ಮಗಳು	ಧರ್ಮ–ಕರ್ತವ್ಯ
ಜಿಜೀವಿಷೇತ್	ಬದುಕಲು ಬಯಸುವವನು	ಆಯುಷ್ಯದ ಇಚ್ಛೆ
ಶತಂ ಸಮಾಃ	ನೂರು ವರ್ಷಗಳು	ಪೂರ್ಣಮಾನವ ಆಯುಷ್ಯ
ಏವಂ	ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ	ನಿಷ್ಕಾಮ ಭಾವದಿಂದ
ತ್ವಯಿ	ನಿನ್ನಲ್ಲಿ	ವ್ಯಕ್ತಿ–ಯೋಗಿ
ನ ಅನ್ಯಥಾ ಏತಃ	ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ	ಕರ್ಮದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು
ನ ಕರ್ಮ ಲಿಪ್ಯತೇ	ಕರ್ಮ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ	ಪಾಪ–ಪೂಣ್ಯ ಬಾಧಿಸದು
ನರೇ	ಜ್ಞಾನಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ	ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಮತ್ತು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ*

ದೇಹಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯತೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಕೊಡುಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಅಮೃತ ತಾಯಿ ಗಾಳಿ. ಗರ್ಭದ ಗಾಳಿ ವರುಣನ ಕೊಡುಗೆ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಾ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಖರತೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಮಾನತೆ ರಕ್ಷಿಸುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರುವ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಯಿತು.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬದುಕಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಜೀವಿಯು ಉದ್ದಾತ್ತ ಮನಸಿನಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಡುವುದು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಮನುಜ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವುದು ಕರ್ಮವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ನೀರಿನ ಮನೆ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಉಡುಗೊರೆಯ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಾಯುವು ವೈದ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂಶಗಳು ತೇಜೋಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಉಡುಗೊರೆ ಸಂಪತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯು, ಆವಿ ರೂಪದ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಮಂತ್ರದೀ ಸೇರುತ್ತಾ ಅಮೃತವನ್ನು ಚಿಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಏರ್ಪಟ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ವೈದ್ಯತೆಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯುವಿನೋಡನೆ ಸೇರುವ ಒಳಸೆಳೆದ ವಾಯು ದುಪ್ಪಾಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಕುರ್	ಚಲನೆ	ಪ್ರಾಣನಾದದ ಆರಂಭ
ವನ್	ನಿರಂತರತೆ	ನಾದದ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರವಾಹ
ಇಹ	ದೇಹ–ಜೀವನ	ಪ್ರಾಣ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಾನ
ಕರ್ಮ	ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ–ಅಗ್ನಿ
ಜಿಜೀವಿಷೇತ್	ಜೀವದ ಬಯಕೆ	ಪ್ರಾಣೋದಯ—ಕುಂಡಲಿನಿ
ಶತಂ	ಪೂರ್ಣತೆ	100 ನಾಡಿಗಳ ತೇಜಸ್ಸು
ಸಮಾಃ	ಸಮತ್ವ	ಅನಾಹತ ಸ್ಥಿತಿ
ನ ಲಿಪ್ಯತೇ	ಅಂಟದೆ	ಸುಷುಮ್ನಾ–ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಿ
ನರೇ	ಮಾನವ ದೇಹ	ದೇವಾಲಯ–ಚಕ್ರವ್ಯಾಸ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ (ಕುರ್ವನ್) = ನೂರೊಂದು ವರ್ಷದ ಆಯುಷ್ಯಶಕ್ತಿ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	"ಕುರ್–ವನ್" ಎಂಬ ಶಬ್ದದಲ್ಲೇ ನಾದಪ್ರವಾಹದ ಗರ್ಭಸೂಚನೆ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮ → ತಪಸ್ಸು → ಅಜಪ →ಸುಷುಮ್ನಾ → ಬಂಧನವಿಲ್ಲ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ನಿರಂತರ ಸತ್ಕರ್ಮ = ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮ ಮಾಡಿದರೂ "ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದ ಅಭಾವ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ ಇದ್ದಾಗ ಕರ್ಮದ ಫಲ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ

ಉತ್ಪಾದಿತ ಅಮೃತವಾಯುವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಿತ್ತದೆ

ಅಸುರ್ಯಾ ನಾಮ ತೇ ಲೋಕಾ ಅನ್ಧೇನ ತಮಸಾವೃತಾಃ ।
ತಾಂಸ್ತೇ ಪ್ರೇತ್ಯಾಭಿಗಚ್ಛನ್ತಿ ಯೇ ಕೇ ಚಾತ್ಮಹನೋ ಜನಾಃ ॥ 3

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ವಾರ್ಥ:- ಸೂರ್ಯರಹಿತವಾದ, ಕತ್ತಲಿಯಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಅಂಧಕಾರ-ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುವ (ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲಿಕೊಳ್ಳುವ) ಜನರು ಮರಣಾನಂತರ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. {ಮರಣಾನಂತರ ಸೇರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದರೆ— ದೇಹತ್ಯಾಗದ ನಂತರ, ಅವರ ಸುಕ್ಷ್ಮಶರೀರ (ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಚೇತನ) ಜ್ಞಾನರಹಿತ, ಅಂಧಕಾರಮಯ, ತಮೋಗುಣದ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.}

ಪದ	ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಅಸುರ್ಯಾಃ	ಸೂರ್ಯರಹಿತ, ಕತ್ತಲೆಯ	ಜ್ಞಾನರಹಿತ ಲೋಕಗಳು
ನಾಮ	ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ	ಹೆಸರು ಸೂಚನ
ತೇ ಲೋಕಾಃ	ಆ ಲೋಕಗಳು	ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
ಅನ್ಧೇನ	ಕತ್ತಲಿಯಿಂದ	ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ
ತಮಸಾ	ತಮಸ್ಸು, ಮೋಹ	ಮನಸ್ಸಿನ ಕತ್ತಲೆ
ಆವೃತಾಃ	ಆವೃತವಾಗಿವೆ, ಮುಚ್ಚಿವೆ	ಬೆಳಕು ತಲುಪದಂತೆ
ತಾನ್	ಆ ಲೋಕಗಳನ್ನು	ಗುರಿ
ತೇ	ಅವರು	ತಪ್ಪುದಾರಿಯ ಜನರು
ಪ್ರೇತ್ಯ	ಮರಣಾನಂತರ	ಪ್ರಾಣಬಿಡಿದ ಮೇಲೆ
ಅಭಿಗಚ್ಛಂತಿ	ಸೇರುತ್ತಾರೆ	ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ
ಯೇ ಕೇ ಚ	ಯಾರಾಗಿದ್ದರೂ	ಎಲ್ಲರೂ
ಆತ್ಮಹನಃ	ಆತ್ಮನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವವರು	ಸ್ವಯಂ ನಾಶಕರ
ಜನಾಃ	ಮನುಷ್ಯರು	ದೇಹವಂತರು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಜೀವದ ಉಸಿರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಭೂಮಿಯನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು) ಉಸಿರಾಡಲು ಕರೆದು ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತದ ನೀರಿನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂಪತ್ತು) ಆವರಿಸಲು ವಿತರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ರತ್ನವನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು) ತಲುಪಲು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಗರ್ಭವು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ) ಚಲಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವಿಭಜಿಸುವ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ*

ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುವ) ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಲುಪಲು, ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು (ವಾಯುವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಮೀಪಿಸಿ) ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕರೆದು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರುಗಳಿಂದ (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಅಥವಾ ದೇವರ ಜಗತ್ತು ಹೆಸರಿನ ಅವರನ್ನು ಮನುಜಕುಲ ಕೊನೆವರೆಗೆ ತಾಮಸ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆವರಿಸಿದ್ದರೆ. ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾರೂ ಅವನ ಆತ್ಮದ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲದ ಜನರು. (ತಾಮಸ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕತ್ತಲೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಭ್ರಮೆ, ದೋಷ, ಭಾರ, ಭ್ರಮೆ, ಕಾಮ, ಕೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ದುಃಖ, ಮಂದತೆ, ಪಾಪ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ. ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆ, ನಿರ್ಭಯತೆ, ಕಫ, ಉದಾಸೀನತೆ. ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಸಾಹದ ಕೊರತೆ.)

ಪದ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಚಕ್ರ–ನಡೆಯುವಿಕೆ
ಅಸುರ್ಯಾ ಲೋಕಾ	ಜ್ಞಾನರಹಿತ ಪ್ರಾಣಚಲನ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಚ್ಚಿದೆ
ಅಂಧ ತಮಸ್	ಮನಸ್ಸಿನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ	ಮಣಿಪೂರ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಕತ್ತಲೆ
ಆತ್ಮಹನಃ	ಪ್ರಾಣದ ಮಾರ್ಗ ತಡೆದು	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಬಿಗಿತ
ಅಭಿಗಚ್ಛನ್ತಿ	ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಪ್ರಾಣ	ಮೂಲಾಧಾರ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಕುಸಿತ

ವಿವರಣೆ:- *ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ನೈಜ ವಿವರಣೆ ಇದೆ, ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಂತಲೂ ಅದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂತಲೂ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಆಚಾರ್ಯ ತ್ರಯರೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಗೊಂದಲವೇ ಮಾಡದೆ ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಜೀವ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅನುವಾದಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳು ದುರಾದೃಷ್ಟ ವಶಾತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತಾಂಧರಿಂದ ನಾಶವಾಗಿರುವುದು ಚರಿತ್ರೆಯಾದರೆ, ಅಂತಹ ಹಲವು ಮತಾಂಧ ಹೊರಗಿನವರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮವರಿಂದಲೇ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಅಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ನೋಡಿ.*

ಪದ/ಅಕ್ಷರ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ಸೇರಿಕೆ
ಅಸು	ಪ್ರಾಣ	ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲ → ಅಸು-ರ್ಯ = ಪ್ರಾಣ ಕತ್ತಲೆ
ಸೂರ್ಯ	ಜ್ಞಾನ ಬೆಳಕು	ಸೂರ್ಯರಹಿತ = ಜ್ಞಾನದಾಭಾವ
ತಮಸ್ಸು	ಅವಿದ್ಯೆ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ
ಆವೃತಾ	ಆವರಿಕೊಂಡ	ನಾಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
ಆತ್ಮಹನಃ	ಆತ್ಮನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು	ಅಹಂಕಾರ, ದ್ವೇಷದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತ
ಪ್ರೇತ್ಯ	ಜೀವಬದಲಾವಣೆ	ಚಕ್ರ–ಪ್ರಾಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿಳಿದೆ
ಜನಾಃ	ದೇಹಧಾರಿಗಳು	ಚಕ್ರಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗದವರು

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಮನೋಮಯ ರಹಸ್ಯ	ದ್ವೇಷ, ಲೋಭ, ಅಹಂಕಾರ ಇರುವವರೆಗೂ — ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ
ಪ್ರಾಣಮಯ ರಹಸ್ಯ	ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆಯದಿರುವುದು = ತಮಸ್ಸು

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಚಕ್ರಮಯ ರಹಸ್ಯ	ಕತ್ತಲೆಯ ಲೋಕಗಳು = ಚಕ್ರಗಳ ಮುಚ್ಚುಗಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಿತಿ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು = ಅಸುರ್ಯ ಲೋಕ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	"ನಾನು ದೇಹ ಮಾತ್ರ" ಎಂಬ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ
ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮ–ಜ್ಞಾನ–ಭಕ್ತಿ ಏಕತೆ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು— ಕತ್ತಲೆಯೇ

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ

ಅನೇಜದೇಕಂ ಮನಸೋ ಜವೀಯೋ ನೈನದ್ದೇವಾ ಆಪ್ನುವನ್ಪೂರ್ವಮರ್ಷತ್ ।
ತದ್ಧಾವತೋಽನ್ಯಾನತ್ಯೇತಿ ತಿಷ್ಠತ್ತಸ್ಮಿನ್ನಪೋ ಮಾತರಿಶ್ವಾ ದಧಾತಿ ॥ 4 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ :- ಅಚಲವಾದ, ಏಕವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವು ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರವು. ಅದು ಚಲಿಸುವವರಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಅದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ–ವಾಯು ನೀರನ್ನು (ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು) ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮತತ್ತ್ವ
ಅನೇಜತ್	ನಿಶ್ಚಲ, ಅಚಂಚಲ	ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿ
ಏಕಂ	ಏಕ, ಅದ್ವಿತೀಯ	ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ
ಮನಸಃ ಜವೀಯಃ	ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ವೇಗವಾದದು	ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯ
ನೈನದ್ ದೇವಾಃ ಆಪ್ನುವನ್	ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರವು	ಅಪ್ರಮೇಯ
ಪೂರ್ವಂ ಅರ್ಷತ್	ಅದು ಮೊದಲು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ	ಪ್ರಾಣದ ಮೊದಲ ಚಲನೆ
ತತ್ ಧಾವತಃ ಅನ್ಯಾನ್ ಅತಿ ಏತಿ	ಇತರ ಚಲನೆಗಳಿಗಿಂತ ವೇಗ	ನಾದಪ್ರವಾಹ
ತಿಷ್ಠತ್	ನಿಲುಕಿರುವುದು	ಅಚಲಬ್ರಹ್ಮ
ತಸ್ಮಿನ್ ಅಪಃ ದಧಾತಿ	ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ನೆಲೆಸಿದೆ	ಆಕಾಶ–ಜಲತತ್ತ್ವ
ಮಾತರಿಶ್ವಾ	ಗಾಳಿ, ಪ್ರಾಣ, ವಾಯುದೇವ	ವಾಯು–ಚೈತನ್ಯ
ದಧಾತಿ	ಧರಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ	ಅಮೃತ ಜಲಧಾರಾ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಜೀವ ಉಸಿರು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ದಾಟಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಶ್ಲಾಘಿತ ನೀರು, ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವ ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆ, ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತ*

ಗಾಳಿಯು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿ, ತಾಯಿ (ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ) ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವಂತೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗದ್ದು, ಏಕಮಾತ್ರವಾದದ್ದು, ಭಾವನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಮೂಲವೂ, ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲದ್ದು, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹೆಣೆದದ್ದು, ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಹರಿದುಬಂದಿದ್ದು, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದ ಸರೋವರದಂತೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವ, ಅದರಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವಂತದ್ದು, ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಶ್ವತ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಡುಗೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಜೀವ ಉಸಿರಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಡುಗೊರೆಯ ರೂಪದ ಸತ್ವಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅದರಲ್ಲಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಉಸಿರಾಟವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಾಯು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಉಪಯೋಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಖಾಂತರ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಶಕ್ತಿ ಮಾತೆ ತಾಯಿ ಹೀಗೆ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.*

ಮಂತ್ರಭಾಗ	ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ	ಚಕ್ರ–ನಾಡಿ
ಅನೇಜತ್ ಏಕಂ	ಮೂಲ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ	ಸಹಸ್ರಾರ
ಮನಸೋ ಜವೀಯಃ	ಚಿದ್ವಾಯು, ನಾದ	ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ
ದೇವಾ ಆಪ್ನುವನ್	ಇಂದ್ರಿಯ–ಚಲನೆಗೆ ಮೀರಿದ	ವಿಶುದ್ಧಿ–ಆಜ್ಞಾ
ಪೂರ್ವಮರ್ಷತ್	ಪ್ರಾಣನ ಮೊದಲ ಸ್ಪಂದನ	ಅನಾಹತ
ಅನ್ಯಾನ್ ಅತಿ ಏತಿ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಪ್ರವಾಹ	ಮಣಿಪೂರ–ಅನಾಹತ
ತಿಷ್ಠತ್	ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ	ಹೃದಯಗುಹೆ
ಅಪೋ ದಧಾತಿ	ಅಮೃತರಸ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ–ಆಜ್ಞಾ
ಮಾತರಿಶ್ವಾ ದಧಾತಿ	ಪ್ರಾಣ–ವಾಯು ಪ್ರವಾಹ	ಸುಷುಮ್ನಾ

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಅನ್	ಶೂನ್ಯ, ನಿಶ್ಶಬ್ದ	ಮೂಲಬಿಂದು
ಏಜತ್	ಚಲನೆ	ನಾದೋದಯ
ಏಕಂ	ಏಕತತ್ತ್ವ	ಸುಷುಮ್ನಾ
ಮನಸಃ	ಚಿಂತನಶಕ್ತಿ	ವೇಗ–ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆ
ಜಾವೀಯಃ	ವೇಗಿ	ಪ್ರಾಣನಾದ ಎಲ್ಲೆಡೆ
ದೇವಾಃ	ಇಂದ್ರಿಯಗಳು	ಪಂಚಪ್ರಾಣ–ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ
ಅರ್ಷತ್	ಹರಿದು ಹೋಗುವುದು	ನಾದ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	**ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ**	**ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ**
ಅಪಃ	ರಸ, ಜಲ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ–ಅನಾಹತ ಸಂಚಲನ
ಮಾತರಿಶ್ವಾ	ಪ್ರಾಣವಾಯು	ಜೀವೋದಯ
ದಧಾತಿ	ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು	ಚಕ್ರಗಳ ಪ್ರಾಣಸಂರಕ್ಷಣೆ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	**ವಿವರಣೆ**
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಪ್ರಾಣವು ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ವೇಗ—ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲ ಅಚಲ ಬ್ರಹ್ಮ.
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ನಾದ ಎಲ್ಲಿಂದ ಉಗಮಿಸುತ್ತದೆ? — ನಿಶ್ಚಲ ಬ್ರಹ್ಮಬಿಂದು.
ಚಕ್ರಮಯ ರಹಸ್ಯ	ಚಲನೆಯ ಪ್ರಾಣ–ನಿಶ್ಚಲ ಚೈತನ್ಯದ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಧಾನ—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ.
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಧ್ಯಾನಿಗಿಗೆ "ಚಲನೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಿಶ್ಚಲ" ಅರಿವಾಗುವುದು.
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ—ಆದರೆ ಆತ್ಮ ನಿಶ್ಚಲ.
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ರೂಪ–ಚಲನ–ನಾದಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನಿಶ್ಚಲ ಕೇಂದ್ರವೇ ಸಹಸ್ರಾರ.

ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ

ತದೇಜತಿ ತನ್ನೈಜತಿ ತದ್ದೂರೇ ತದ್ವನ್ತಿಕೇ ।
ತದನ್ತರಸ್ಯ ಸರ್ವಸ್ಯ ತದು ಸರ್ವಸ್ಯಾಸ್ಯ ಬಾಹ್ಯತಃ ॥ 5 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಅದು ಚಲನವಿಲ್ಲದ ಮೂಲ; ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಚಲನಕ್ಕೂ ಆಧಾರ. ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ದೂರ — ಆದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತಿರ. ನಿನ್ನೊಳಗೆ — ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ — ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅದು. ಆತ್ಮ = ಅಂತರಂಗ, ಬ್ರಹ್ಮ = ಬಾಹ್ಯಂಗ ಎರಡೂ ಒಂದೇ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	**ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ (ಸ್ಪಷ್ಟ, ಸರಳ)**
ತತ್	ಆ ಬ್ರಹ್ಮ ಆ ಪರಮಾತ್ಮ ಆ ತತ್ತ್ವ
ಏಜತಿ	ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ
ನ ಏಜತಿ	ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅಚಲ, ನಿಶ್ಚಲ
ತತ್ ದೂರೇ	ಅದು ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ
ತತ್ ವಂತಿಕೇ	ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ
ತತ್ ಅನ್ತರಸ್ಯ ಸರ್ವಸ್ಯ	ಎಲ್ಲದರೊಳಗೂ ಅದೇ ಇದೆ
ತತ್ ಉ	ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದು
ಸರ್ವಸ್ಯ ಆಸ್ಯ ಬಾಹ್ಯತಃ	ಎಲ್ಲದರ ಹೊರಗೆ ಕೂಡ ಅದೇ ಇದೆ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಅಮೃತವು ಅದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ವಿಭಜಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅದೇ ರೀತಿಯ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದೇ ದ್ವಿಗುಣಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅವಿಭಜಿತವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಮೃತವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ತದ್ರೂಪವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಗಾಳಿ, ಗಂಜಿ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಬೆಂಕಿಯ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ (ಆವಿಯೊಂದಿಗೆ) ಸೇವಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಸೇರುವುದು, ವೈದ್ಯ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯಂತೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಲು ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.*

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ಅಲುಗಾಡುವದು, ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯಾಗಿಯೂ ಅಲುಗಾಡುವದಿಲ್ಲ; ಅದು ದೂರದಲ್ಲಿರುವದು, ಅದು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಂತದ್ದು. ಅದು ಅಂತರಿಕವಾಗಿ ಮಾತಿನ ಅಂಗ, ಹೊರಗಿನಿಂದಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೂಗುವುದು. (ಜೀವರುಗಳ ಜೀವ ಎಂಬ ಮಾತೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವವನು ಎಂಬರ್ಥವುಳ್ಳದ್ದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣರೂಪವಾಗಿರುವ ವಾಯುವಿನ ವ್ಯಾಪಾರವು. ಅಪರಬ್ರಹ್ಮನೆನಿಸಿದ ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ವಾಯು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರಾತ್ಮನೆಂದೂ ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಹಿರಣ್ಯ ಗರ್ಭನೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಕಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಅಗ್ನಿ ಮುಂತಾದ ದೇವತೆಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೆಲಸವೆಲ್ಲವೂ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವವು, ಆ ವಾಯುವಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಚೈತನ್ಯವಿರುವದರಿಂದಲೇ ಅವು ನಡೆಯುವವು. .... ಅವನು ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಬೆಳ್ಳಗಿರುವವನು, ಕಾಯವಿಲ್ಲದವನು, ವ್ರಣವಿಲ್ಲದವನು, ನರಗಳಿಲ್ಲದವನು, ಶುದ್ಧನಾಗಿರುವವನು, ಪಾಪದ ಹೊಡೆತವಿಲ್ಲದವನು, ಕವಿಯು, ಮನೀಷಿಯು, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಇರುವಾತನು, ಸ್ವಯಂಭು.)

ವಿವರಣೆ:- *ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯುವು ವಾಯುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಈ ವಿಭಜನೆಯು ಶಾಖವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರ ಗದ್ದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹರಳು ಚಲ್ಲಿದರೆ ಪುರಿಯಾಗುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**	**ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ**
ತದೇಜತಿ	ಪ್ರಾಣೋದಯದ ಚಲನೆ	ಜೀವಶಕ್ತಿ ಉದಯ
ತನ್ನೈಜತಿ	ರಸ–ಭಾವಗಳ ನಿಶ್ಚಲತೆ	ಜಲದ ಶಾಂತತೆ
ದೂರೇ	ಅಗ್ನಿಯ ತೀವ್ರತೆ, ದೂರದ ಹುಡುಕಾಟ	ಅಹಂಕಾರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ
ವಂತಿಕೇ	ಹೃದಯದ ಹತ್ತಿರದ ಆತ್ಮ	ಪ್ರೀತಿ–ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ
ಅನ್ತರಸ್ಯ	ನಾದ–ಚೈತನ್ಯ ಒಳಗೆ	ವಾಕ್ವೈಭವ
ಸರ್ವಸ್ಯ	ಜ್ಞಾನ	ಒಳ–ಹೊರ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ
ಬಾಹ್ಯತಃ	ಪರಾತ್ಪರ ಬ್ರಹ್ಮ	ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯ ಅನುಭವ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	**ವಿವರಣೆ**
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	"ಚಲನೆ ಇದ್ದೂ ನಿಶ್ಚಲ"—ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಭೇದ–ಅಭೇದ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ನಾದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಚಲಿಸಿದರೂ ಮೂಲ ನಿಶಬ್ದದಲ್ಲಿ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಚಕ್ರೋದಯದ ಚಲನ–ಸಹಸ್ರಾರದ ನಿಶ್ಚಲತೆ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಒಳಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹತ್ತಿರ, ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೆ ದೂರ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಆತ್ಮ–ಬ್ರಹ್ಮ ಒಂದು: ಒಳ–ಹೊರ ಎರಡೂ ಆತ್ಮವೇ
ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಚಲನ–ನಿಶ್ಚಲನ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಸಂಗಮದಿ ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ

ಯಸ್ತು ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನ್ಯಾತ್ಮನ್ಯೇವಾನುಪಶ್ಯತಿ ।
ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಚಾತ್ಮಾನಂ ತತೋ ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ ॥ 6 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೋ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರನ್ನೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ (ಸ್ಪಷ್ಟ & ಸರಳ)
ಯಃ ತು	ಯಾರು ಆಗಿದ್ದರೂ
ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ	ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿ–ಪಕ್ಷಿ–ಮಾನವ–ಜೀವಶಕ್ತಿ
ಆತ್ಮನಿ ಏವ	ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೇ, ತನ್ನೊಳಗೆ
ಅನುಪಶ್ಯತಿ	ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಕಾಣುವನು, ಅರಿಯುವನು
ಸರ್ವಭೂತೇಷು	ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ
ಚ	ಮತ್ತು
ಆತ್ಮಾನಂ	ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು, ಆದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು
ತತಃ	ದ್ದರಿಂದ, ಆ ಕಾರಣದಿಂದ
ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ	ದ್ವೇಷಿಸನು, ಹಾನಿ ಬಯಸನು, ಭಯಪಡನು, ಅಸಹ್ಯಪಡನು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಗಾಳಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿತರಿಸಲು ಹಾಗೆಯೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆದು ಅಧೀನ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಯಂ ಸಂಪರ್ಕ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡ ತಂದೆಯೂ ಹರಿವು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹದ ಗುಪ್ತ ಭಾಗದವನು.

ವಿವರಣೆ:- *ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಅಪಾನ ವಾಯು, ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ವಾಯು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಆಹಾರದ ಗಂಜಿ, ಆವಿ, ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ವಿವಿದ ವಾಯು ರೂಪಕ ಅಂಶಗಳು, ವೀರ್ಯ, ಮಲಮೂತ್ರ, ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇವುಗಳ ಸಂಗಮವು ಧ್ಯಾನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸಮೃದ್ದಿಯು ನೀರಿನ ಮನೆಯಾದ ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯರೂಪದ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮೃದ್ದಿಯು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿನ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಗಮದೊಂದಿಗೆ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಅನಿಲವಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯೂ ಅಂದರೆ ಆವಿರೂಪದ ಗಾಳಿಯು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಚಲಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಧ್ವನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಮಂತ್ರದ ಪದ	ಯೋಗಾರ್ಥ (ಯೋಗದ ಅರ್ಥ)	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಭೂತಾನಿ	ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಸ್ಪಂದನ	ಜೀವನದ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಅರಿವು
ಅನುಪಶ್ಯತಿ	ಭಾವ–ಮನಸ್ಸಿನ ಜಲತತ್ತ್ವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ	ರಸ–ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತಿಫಲನ ಕಾಣುವುದು
ಆತ್ಮನಿ	ನಾನು–ತಾನಾದ ದ್ವಂದ್ವದ ಕರಗುವಿಕೆ	"ನನ್ನೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ = ಸರ್ವರೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ"
ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಆತ್ಮನಿ	ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವದ ಪ್ರೀತಿ	ದ್ವೇಷ–ಅಸಹ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗುವುದು
ಸರ್ವಭೂತೇಷು	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವದು	ನಾದದ ಅದ್ವೈತ ಅನುಭವ
ಅನುಪಶ್ಯತಿ	ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು ಜಾಗೃತ	ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆತ್ಮದ ದರ್ಶನ
ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೆ	ಅವಿಭಜಿತ ಜ್ಞಾನ, ದ್ವೇಷ ರಹಿತತೆ	ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ–ಶಾಂತಿ–ಅದ್ವೈತ

ಅಕ್ಷರ / ಪದ	ಗೂಢ ಅರ್ಥ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ–ಅಂತರಂಗ ರಹಸ್ಯ
ಯ (ಯಃ)	ಚಲನೆ	ಪ್ರಾಣದ ಮೊದಲ ಸ್ಪಂದನ (ಜೀವಸ್ಫುರಣ)
ಸರ್ವ	ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ	ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ನಾದ
ಆಣೀ (ಭೂತಾನಿ)	ಜೀವತಂತುಗಳು	ಜೀವ–ಪ್ರಾಣದ 72,000 ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ
ಆತ್ಮನಿ	ಗರ್ಭಜ್ಯೋತಿ	ಹೃದಯಗುಹೆಯ ನಿಶ್ಚಲ ಆತ್ಮಬಿಂದು

ಅಕ್ಷರ / ಪದ	ಗೂಢ ಅರ್ಥ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ–ಅಂತರಂಗ ರಹಸ್ಯ
ಅನುಪಶ್ಯತಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ ದರ್ಶನ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣದ ಏಕೀಕೃತ ದೃಷ್ಟಿ
ಸರ್ವಭೂತೇಷು	ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಾಣ–ನಾದ	ಪ್ರತಿ ಜೀವದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಜೀವಚೈತನ್ಯ
ಆತ್ಮಾನಂ	ಸ್ವಯಂಬಿಂದು	"ನಾನು = ಸರ್ವ" ಎಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಭಾವ
ವಿಜುಗುಪ್ಸತೆ	ದ್ವೇಷ ಕರಗುವುದು	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧತೆ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಅಕ್ಷರ–ರಹಸ್ಯ	ಪರಮಾರ್ಥ
ಯಸ್ತು	ಯೋಗಿ	"ಯ" = ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನ	ಯಾರು ಅರಿಯುತ್ತಾನೋ
ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ	ಎಲ್ಲ ಜೀವಸ್ಫುರಣ	ಆಣಿ = ಜೀವತಂತುಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು
ಆತ್ಮನಿ	ಹೃದಯಜ್ಯೋತಿ	ಗರ್ಭಬಿಂದು	ತನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ
ಅನುಪಶ್ಯತಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ ದರ್ಶನ	ನಾದಪ್ರವೇಶ	ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುವನು
ಸರ್ವಭೂತೇಷು	ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ	ವಿಶ್ವಪ್ರಾಣ	ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ
ಚ ಆತ್ಮಾನಂ	ಅದ್ವೈತಜ್ಞಾನ	ಸರ್ವೇ ಆತ್ಮಾನಃ	ತನ್ನ ಆತ್ಮದ ಪ್ರತಿಫಲನ
ತತೋ ನ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೆ	ದ್ವೇಷರಹಿತ ಹೃದಯ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧ	ಭಯ–ದ್ವೇಷ–ಅಸಹ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ

ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಬಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು

ಯಸ್ಮಿನ್ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನ್ಯಾತ್ಮೈವಾಭೂದ್ವಿಜಾನತಃ ।
ತತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಃ ಶೋಕ ಏಕತ್ವಮನುಪಶ್ಯತಃ ॥ 7 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಯಾರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಆತ್ಮವೇ ಆಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೋ, ಯಾರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ನೋಡುವರೋ— ಅವರಿಗೆ ಮೋಹವಿಲ್ಲ, ಶೋಕವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಯಸ್ಮಿನ್	ಯಾರಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ	ಜ್ಞಾನಿಯ ಹೃದಯ
ಸರ್ವಾಣಿ	ಎಲ್ಲಾ	ಭೂತ–ಜೀವ–ಪ್ರಕೃತಿ
ಭೂತಾನಿ	ಜೀವಿಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಚೈತನ್ಯಮಯರು
ಆತ್ಮೈವ	ಆತ್ಮವೇ	ಒಂದೇ ಆತ್ಮ
ಅಭೂತ್	ಆಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದ	ಬೇರೆತನ ನಾಶ
ವಿಜಾನತಃ	ಜ್ಞಾನಿಗೆ	ತತ್ತ್ವದರ್ಶನ ಹೊಂದಿದನು
ತತ್ರ	ಅಲ್ಲಿ	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಕಃ ಮೋಹಃ	ಯಾವ ಮೋಹ?	ಅಜ್ಞಾನ? ಭ್ರಮೆ?
ಕಃ ಶೋಕಃ	ಯಾವ ದುಃಖ?	ಶೋಕ? ಪೀಡೆ?
ಏಕತ್ವಂ	ಏಕತತ್ತ್ವ	ಒಂದೇ ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ
ಅನುಪಶ್ಯತಃ	ದರ್ಶನ ಹೊಂದುವವನಿಗೆ	ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ) ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು, ಅಮೃತದ ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಮೃತದ ನೀರು, ಇದು ತಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂರು ರತ್ನಗಳನ್ನು ಕರೆಯುವ ಶಬ್ದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ವೈದ್ಯ ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಯುಧವನ್ನು ಕರೆದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಿ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸೇರಿ ಆಯುಧವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.*

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ನಿಕರವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಮೋಹ ಎಲ್ಲಿಯದ್ದು ಶೋಕ ಎಂದು ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಅತೀಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುವದರಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗ ಗೋಚರವಾದದ್ದು ಸ್ಥೂಲ, ಅಲ್ಲದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂದು ವ್ಯವಹಾರ. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಸ್ತುವೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ನಡುನಡುವೆ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಇದ್ದೀತೆಂದು ಶಂಕಿಸುವದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ, ನಡುವೆ. ಎಂಬುದೆಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶದಿಂದ ತೋರುವ ಭಾವನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಒಳಗುಹೊರಗುನಡುವೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ. ಶರೀರವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರುಗಳನ್ನೂ ಭೂತಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದೆ.)

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ ಸ್ವರೂಪದ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೆಂಕಿಯಂತಾ ವಾಯುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತದ ಚಿಲುಮೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಮೃತದ ನೀರು ಮಾತೃ ಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯ ರೂಪದ ಗಾಳಿಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಗರ್ಭಬಾಗದಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಆಯುದದಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸ್ಪರ್ಷದಿಂದ ಅಮೃತ ವಾಯು ಆದ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೇಳೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದುದ್ದು ಗರ್ಭಬಾಗವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಆಯುದ ರೂಪದ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ಇನ್ನಿತರೆ ದೇಹ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ).*

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ	ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಗಳ ಮೌಲಿಕ ಪ್ರಾಣ	ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ
ಆತ್ಮೈವ	ಜಲ–ಚೈತನ್ಯ 'ಒಂದೇ ರಸ'	ಭಯ–ವಾಸನೆ ಕರಗುವುದು

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ವಿಜಯಾನತಃ	ಜ್ಞಾನೋದಯ	ನಾನೆ–ಅವನೆಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
ಏಕತ್ವಂ	ಪ್ರೀತಿ–ಸಮತ್ವ	ಎಲ್ಲಾ ಹೃದಯಗಳು ಒಂದೇ
ಅನುಪಶ್ಯತಃ	ನಾದದ ಏಕತ್ವ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ
ಮೋಹಃ–ಶೋಕಃ ಅಭಾವ	ದ್ವೈತ ನಿವೃತ್ತಿ	ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು ತೆರೆದು
ತತ್ರ	ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅದ್ವೈತ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಶೋಕ–ಮೋಹ ರಹಿತ

ಅಕ್ಷರ / ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಯಸ್	ಮೂಲಗರ್ಭ	ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬೀಜ
ಸರ್ವಾಣಿ	ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ	ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಒಂದೇ
ಭೂತಾನಿ	ಜೀವತಂತು	72,000 ನಾಡಿಗಳ ಜೀವಶಕ್ತಿ
ಆತ್ಮೈವ	ಏಕಾತ್ಮ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಿಂದು
ವಿಜಾನತಃ	ಜ್ಞಾನಸ್ಫುರಣ	ಆಜ್ಞಾ ಜಾಗೃತಿ
ಮೋಹಃ	ಅಜ್ಞಾನ	ತಮಸ್ಸಿನ ಗುಣ
ಶೋಕಃ	ವಿಯೋಗ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ಅಸಮತ್ವ
ಏಕತ್ವಂ	ಅದ್ವೈತ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚೈತನ್ಯ
ಅನುಪಶ್ಯತಃ	ನೇರ ದರ್ಶನ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ನಾದ ದೃಷ್ಟಿ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಮನೋಮಯ ರಹಸ್ಯ	"ಬೇರೆ" ಎಂಬ ಭಾವವೇ ಮೋಹ. ಅದು ಕಣ್ಮರೆವಾದಾಗ ಶೋಕ–ದುಃಖವೂ ಮಾಯ.
ಪ್ರಾಣಮಯ ರಹಸ್ಯ	ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ — ಯಾರೂ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ದ್ವೇಷ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ಚಕ್ರಮಯ ರಹಸ್ಯ	ಅನಾಹತ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ "ಏಕತ್ವ" ಅನುಭವ; ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅದ್ವೈತ.
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ದೇಹ–ರೂಪ–ಜಾತಿ–ವ್ಯತ್ಯಾಸ—all illusions. Only the Self is real.
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವಾಹ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ದ್ವೈತ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	"ನಾನು–ಅವನು" ಮಿಥ್ಯಾ; "ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆತ್ಮ" ಸತ್ಯ.

ಗಾಳಿಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ನಡುವೆ ವಾಹಕವಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ ಪರ್ಯಗಾಚ್ಛುಕ್ರಮಕಾಯಮವ್ರಣಮಸ್ನಾವಿರಂಶುದ್ಧಮ್ ಅಪಾಪವಿದ್ಧಮ್ ।
ಕವಿರ್ಮನೀಷೀ ಪರಿಭೂಃ ಸ್ವಯಮ್ಭೂರ್ಯಾ ಥಾತಥ್ಯತೋಽರ್ಥಾನ್ವ್ಯ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಆ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪಿ; ದೇಹರಹಿತ, ಗಾಯರಹಿತ, ರಕ್ತಮಾಂಸರಹಿತ, ಶುದ್ಧ, ಪಾಪಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ. ಅವನು ಸರ್ವಜ್ಞ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ, ಸ್ವಯಂಜನಿತ. ಅವನೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಥಿರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವನು.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಸಃ	ಅವನು	ಬ್ರಹ್ಮ
ಪರ್ಯಗಾತ್	ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ	ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ
ಶುಕ್ರಮ್	ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪಿ	ತೇಜೋಮಯ
ಅಕಾಯಮ್	ದೇಹರಹಿತ	ಶರೀರಾತೀತ
ಅವ್ರಣಮ್	ಗಾಯವಿಲ್ಲದ	ಖಂಡಿತವಲ್ಲದ
ಅಸ್ನಾವಿರಮ್	ನಾಡಿಗಳಿಲ್ಲದ, ರಕ್ತವಿಲ್ಲದ	ಶುದ್ಧ ತತ್ತ್ವ
ಶುದ್ಧಮ್	ಮಾಲಿನ್ಯರಹಿತ	ನಿರವಧಿ ಪರಿಶುದ್ಧ
ಅಪಾಪವಿದ್ಧಮ್	ಪಾಪಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ	ಕರ್ಮಫಲಬಂಧ ರಹಿತ
ಕವಿ:	ಸರ್ವಜ್ಞ	ದಿವ್ಯದರ್ಶಿ
ಮನೀಷೀ	ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ	ಜ್ಞಾನಮೂರ್ತಿ
ಪರಿಭೂಃ	ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವ	ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ
ಸ್ವಯಂಭೂಃ	ಸ್ವತಃ ಉದ್ಭವಿಸಿದ	ಅವನಿಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ
ಯಾ	ಯಾ (ಅವಳು/ಅದು)	ಪ್ರಕೃತಿ/ಶಕ್ತಿ
ಥಾತಥ್ಯತಃ	ತತ್ತ್ವಸತ್ಯನ್ನಾರವಾಗಿ	ನಿಜತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು
ಅರ್ಥಾನ್	ಕಾರ್ಯಗಳು/ವಸ್ತುಗಳು	ಸೃಷ್ಟಿಬೀಜಗಳು
ವ್ಯದಧಾತ್	ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ	ವಿಂಗಡಿಸಿದ
ಶಾಶ್ವತೀಭ್ಯಃ	ಶಾಶ್ವತಗಳಿಗೆ	ನಿತ್ಯಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ
ಸಮಾಭ್ಯಃ	ಕಾಲಚಕ್ರಗಳಿಗೆ	ಯುಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ, ಗಂಜಿ, ಮಂತ್ರಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಖರತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಪೃಥ್ವಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ನೀರಿನ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಬಲ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀಡುವ ಗಾಳಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಗಾಳಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಹೊರಸೂಸುವುದು, ಗಾಳಿಯನ್ನು*

ಉಸಿರಾಡಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ರತ್ನವು ಗರ್ಭವನ್ನು ಸೇರುವ ರಕ್ಷಕ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಕರೆದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಚಲನೆ ನೀಡುವ ಬೆಂಕಿಯ ರಕ್ಷಕ, ಶುದ್ಧ ಆಯುಧವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ತೇವವನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲು (ಸಹಸ್ರಾರ) ಒಂದು ಗಾಡಿಯಾಗಿ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಶ್ವೇತವರ್ಣದವನು ದೇಹವಿಲ್ಲದವನು ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದವನು ಸ್ನಾನವಿಲ್ಲದವನು ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದವನು ಲೋಪವಿಲ್ಲದವನು ಪಾಪವಿಲ್ಲದವನು ಗಾಯವಿಲ್ಲದವನು ಧರ್ಮೋಪದೇಶಕನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು ಘಟನೆಗಳ ವಿವರವುಳ್ಳವನು ಮಾರಕವ್ಯಾಧಿ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸೆಣಸುವವನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮನೆಸೇರುವವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇದಿಸುವವನು.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**	**ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ**
ಅಕಾಯಮ್	ದೇಹಾತೀತ ಆತ್ಮ	ಜನನ–ಮರಣಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು
ಅಸ್ನಾವಿರಮ್	ರಸ–ಮಲ–ದೇಹ ಸೇರಿಕೆ ಇಲ್ಲಾ	ಜಲತತ್ತ್ವದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಶುಕ್ರಮ್	ತೇಜಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಜಾಗೃತಿ	ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುವುದು
ಅವ್ರಣಮ್	ಗಾಯ–ಶೋಕವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ	ಅಪರಾಹ್ನ ಶಾಂತಿ
ಅಪಾಪವಿದ್ಧಮ್	ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯದ ಮೀರಿದ ನಾದ	ವಾಕ್ವೈಭವ
ಕವಿ–ಮನೀಷೀ	ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ	ತೃತೀಯನೇತ್ರದ ಉದಯ
ಸ್ವಯಂಭೂಃ	ಕಾರಣರಹಿತ ಆತ್ಮ	ಪರಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ
ವ್ಯದಧಾತ್	ವಿಶ್ವನಿಯಮ ಸ್ಥಾಪನೆ	ಬ್ರಹ್ಮಸಂವಿಧಾನ

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	**ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ**	**ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ**
ಶುಕ್	ಪ್ರಕಾಶ	ನಾದ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಮೂಲ
ಕಾಯ	ದೇಹ	ಇಲ್ಲ → ಆತ್ಮ ಶರೀರಾತೀತ
ವ್ರಣ	ಗಾಯ	ಇಲ್ಲ → ಮೋಹ–ಶೋಕ ನಾಶ
ಅಸ್ನಾ	ನಾಡಿ	"ನನ್ನ ನಾಡಿ–ವ್ಯವಸ್ಥೆ" ಕೂಡ ಮಿಥ್ಯಾ
ಶುದ್ಧಮ್	ನಿರವಧಿ	ಸುಷುಮ್ನಾದ ಶುದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿ
ಅಪಾಪ	ಪಾಪವಿಲ್ಲ	ಕರ್ಮರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ
ಕವಿ	ಡಿವೈನ್ ಸೀಯರ್	ಆಜ್ಞಾ ಪ್ರಕಾಶ
ಸ್ವಯಂಭೂಃ	ಸ್ವತಃ	ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲ–ಬಿಂದು
ವ್ಯ್ವದಧಾತ್	ನಿಯೋಜನೆ	ಬ್ರಹ್ಮನಾದದ ಲಯ/ಋತುಗಳು

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	**ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ**	**ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ**
ಶಾಶ್ವತೀಭ್ಯಃ	ನಿತ್ಯ	ಕಾಲಾತೀತ

ರಹಸ್ಯದ ಮಟ್ಟ	**ವಿವರಣೆ**
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಡಿ/ರಸ/ಶರೀರ–ಚಲನೆಗಳಿಲ್ಲ → ಪ್ರಾಣ ಮೂಲ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ನಾದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೌನ–ಬಿಂದು = ಈ ಬ್ರಹ್ಮ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಬೆಳಕು–ಚಲನೆ–ದೇಹ–ಕರ್ಮ–ಕಾಲ— ಎಲ್ಲಾ ಭ್ರಮೆಗಳು
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ನಿಶ್ಚಲ, ದೇಹಾತೀತ ಚೈತನ್ಯ → ಧ್ಯಾನದ ಗರ್ಭ
ಸೃಷ್ಟಿರಹಸ್ಯ	ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯ; ಬಾಕಿ ಪ್ರಪಂಚ — ಆತ್ಮದ ತರಂಗ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ “ದೇಹವಿಲ್ಲದ ಜ್ಯೋತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ”
ಕಾಲ–ಯುಗ ರಹಸ್ಯ	ಆತ್ಮ ಯಾವ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ—ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಮೂಲ

ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ

ಅನ್ಧನ್ತಮಃ ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ ಯೇಽವಿದ್ಯಾಮುಪಾಸತೇ ।
ತತೋ ಭೂಯ ಇವ ತೇ ತಮೋಯ ಉ ವಿದ್ಯಾಯಾಂ ರತಾಃ ॥ 9 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರು ಕತ್ತಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲೇ ಮಗುಚಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇನ್ನೂ ಗಾಢ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಪದ	**ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ**	**ಟಿಪ್ಪಣಿ**
ಅನ್ಧಂ ತಮಃ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆ	ಅಜ್ಞಾನ–ಮೋಹ
ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ	ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ	ಬೀಳುತ್ತಾರೆ
ಯೇ	ಯಾರಾದರೂ	ತಪ್ಪಿದವರು
ಅವಿದ್ಯಾಂ	ಅಜ್ಞಾನ	ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಭಾವ
ಉಪಾಸತೇ	ಆರಾಧಿಸುವರು	ಅದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ
ತತಃ	ಅದಕ್ಕಿಂತ	ಇನ್ನೂ
ಭೂಯ ಇವ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ	ಗಾಢವಾಗಿ
ತೇ	ಅವರು	ತಪ್ಪಿದವರು
ತಮಃ	ಅಂಧಕಾರ	ಬುದ್ಧಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ
ಯಃ	ಯಾರು	ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು
ಉ	ನಿಜವಾಗಿ	ನಿಷ್ಟವಾಗಿ

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ವಿದ್ಯಾಯಾಂ ರತಾಃ	ಜ್ಞಾನದಲ್ಲೇ ಮೋಹಿತರಾದವರು	ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಆಯುಧವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು, ಅವಿಭಜಿತ ವಿಭಜಿಸುವ ಗಾಳಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಿಸುವುದು. ಗರ್ಭವು ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಚಿಮ್ಮುವ ಗಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ತಲುಪಲು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗರ್ಭದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಧ್ವನಿಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸರಿಸಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುರುಡನ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯು ಆವರಿಸಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ (ಯಾರು) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಧೀನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜನಕನಂತೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟರಾಗುವರು ಅದರಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಅನ್ಧಂ ತಮಃ	ಅಜ್ಞಾನ–ಭಯ	ಪ್ರಾಣದ ಕುಸಿತ
ಅವಿದ್ಯಾಂ ಉಪಾಸತೇ	ಜಡ–ವಾಸನೆಗಳೇ ಆರಾಧನೆ	ರಸ–ಭಾವ ಅಸಮತ್ವ
ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಕ್ರಿಯೆ	ಅಹಂಕಾರ–ಮದ	ಅಗ್ನಿಯ ತಪ್ಪು ದಾರಿತೋರುತ್ತದೆ
ರತಾಃ	ಭಾವಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುವುದು	'ನಾನು ಜ್ಞಾನಿ' ಎಂಬ ಮೋಹ
ವಿದ್ಯಾಯಾಂ ರತಾಃ	ಶಬ್ದ–ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ	ನಾದ ಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ
ಇನ್ನೂ ಗಾಢ ತಮಸ್ಸು	ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ ಮುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಿತಿ
ತಮಸ್ಸಿನ ನಾಶ	ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ ಉದಯ	ಅನುಭವ–ಜ್ಞಾನ ಏಕತ್ವ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಅನ್ಧಂ	ನೇತ್ರರಹಿತ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಮುಚ್ಚಿದೆ
ತಮಃ	ತಮೋಗುಣ	ಸುಷುಮ್ನಾಗಮನ ತಡೆ
ಅವಿದ್ಯಾ	ನಿಜದ ಅಜ್ಞಾನ	ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂಬ ವಿಕಲ್ಪ
ಉಪಾಸತೇ	ಆರಾಧನೆ	ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಕೆ
ವಿದ್ಯಾ	ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಸೇರದ ವಿದ್ಯೆ
ರತಾಃ	ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ	ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ
ಭೂಯ ಇವ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ	ಮನುಷ್ಯನು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ವಿಸಲಾರಂಭಿಸುವಾಗ
ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ	ಒಳ ಬೀಳುವುದು	ಪ್ರಾಣ ಕೆಳಚಲನೆ

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತ ಜಲವು ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವಂತದ್ದು, ಅದು ಅವಿಭಜಿತವೂ ಕೂಡ, ಅಂತಹ ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ, ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಆಯುದವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿ (ಆವಿಯ ವಾಯು) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಎದೆ, ನಾಬಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ ನಂತರ ನಾಭಿಯ ಬಾಗವನ್ನು ಒಳಎಳೆದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ಆವಿಯ ವಾಯು) ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವಿದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ವಾಯುವಿನ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವುದು, ನಾಡಿಗಳನ್ನು ರೋಗ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ವಿಮೋಚಿಸುವುದು. ಗರ್ಭ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮತ್ತು ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತ ಜಲ ಮತ್ತು ಅಮೃತವಾಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ನಂತರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಮೃತ ಜಲ (ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್), ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಶುದ್ದ ಕಾರ್ಬನ್ (ಇದು ವಿಷಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ) ಇಂತಹ ವಿವಿದ ಅಮೃತ ಧಾರೆ ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ವಿವಿದ ಸಂಪತನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಅವಿದ್ಯೆಯ ಆರಾಧನೆ → ಪ್ರಾಣವು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು → ಮೂಲಾಧಾರ ತಮಸ್ಸು
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ಶಬ್ದಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೂ ನಾದಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ → ಅಹಂಕಾರ ಗಾಢ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕ–ಜ್ಞಾನ → ತಮಸ್ಸು; ಅನುಭವ–ಜ್ಞಾನ → ಪ್ರಕಾಶ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆಯದಿದ್ದರೆ → ಅಜ್ಞಾನ; ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅಭಾವ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	'ನಾನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರವೇ ದೊಡ್ಡ ಕತ್ತಲೆ
ಜ್ಞಾನರಹಸ್ಯ	ವಿದ್ಯೆ + ಅಹಂಕಾರ = ತಮಸ್ಸಿನ ದ್ವಿಗುಣ
ಶಕ್ತಿರಹಸ್ಯ	ವಿವೇಕ ಇಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯೆ → ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುಗಳು

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ ಅಮೃತ

ಅನ್ಯದೇವಾಹುರ್ವಿದ್ಯಯಾಽನ್ಯದಾಹುರವಿದ್ಯಯಾ ।
ಇತಿ ಶುಶ್ರುಮ ಧೀರಾಣಾಂ ಯೇ ನಸ್ತದ್ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ ॥ 10 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು; ಅಜ್ಞಾನ ಎನ್ನುವುದು ಬೇರೆ ಎಂದು ಧೀರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
ಇವು ಎರಡೂ ಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳು ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಅನ್ಯತ್	ಬೇರೆ	ವಿಭಿನ್ನ
ದೇವಃ	ದೇವರು / ತತ್ತ್ವ	ಇಲ್ಲಿ "ಪರಿಣಾಮ" ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ
ಆಹುಃ	ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ	ಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ವಿದ್ಯಯಾ	ಜ್ಞಾನದ ಮುಖಾಂತರ	ಪರಜ್ಞಾನ
ಅನ್ಯತ್	ಬೇರೆ	ವಿಭಿನ್ನ ಫಲ
ಅವಿದ್ಯಯಾ	ಅಜ್ಞಾನ/ಕರ್ಮ	ಅನುಭವ–ವೈವಿಧ್ಯ
ಇತಿ	ಹೀಗೆ	ಉಲ್ಲೇಖ
ಶುಶ್ರುಮ	ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ	ಪರಂಪರಾ ಜ್ಞಾನ
ಧೀರಾಣಾಂ	ಧೀರರಿಂದ	ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ
ಯೇ	ಯಾರು	ಮಹರ್ಷಿಗಳು
ನಃ	ನಮಗೆ	ಉಪದೇಶವಾಗಿ
ತತ್	ಅದನ್ನು	ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳ ಭೇದ
ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ	ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿದರು	ವಿವರಿಸಿದರು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಚಾಲನೆ ನೀಡಲು ಬೆಂಕಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ, ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ತೀವ್ರತೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಸಾಧಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬರಲು, ಧ್ವನಿಸುವ ಗಾಳಿ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಯಪಾಲಿಸಲು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆಳುವಿಕೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೋಪ್ಯವಾದುದ್ದು ಅಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೊಂದು ರಹಸ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಜ್ಞಾನ ಆದುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಯಾರು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಅವಿದ್ಯಾ	ದೇಹಾಭಿಮಾನ, ಮಿತಿಭಾವ	ಭಯ, ಜಡತನ
ಅಜ್ಞಾನ-ರಸ	ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧ	ಇಂದ್ರಿಯಾಸಕ್ತಿ
ವಿದ್ಯಾ	ತೇಜಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತಿ	ವಿಕಾಸ, ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಧೀರಾಣಾಂ	ಶುದ್ಧ ಭಾವ–ಪ್ರೀತಿ	ಗುರುಕೃಪಾ–ಪ್ರೇರಣೆ
ಶುಶ್ರುಮ	ನಾದ–ಜ್ಞಾನ	ಮಾತಿನ ಶುದ್ಧತೆ
ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ	ಜ್ಞಾನ-ಬಿಂದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ ಜಾಗೃತಿ
ಅನ್ಯತ್-ಅನ್ಯತ್	ವಿದ್ಯಾ–ಅವಿದ್ಯಾ ಎರಡೂ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲೇ	ಪರಿಪೂರ್ಣ ಏಕತ್ವ

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವಾದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟದ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ವನಿಸುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಅಮೃತ ವಾಯುವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶುದ್ದತೆಯನ್ನು (ಅಮೃತವನ್ನು) ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ವಿ–ದ್ಯಾ	ವಿ = ವಿಭಿನ್ನ; ದ್ಯಾ = ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನ	ನಾದದ ಶುದ್ಧತೆ
ಅ–ವಿದ್ಯಾ	ಅ = ಅಲೋಕ; ವಿದ್ಯಾ = ನಿಜ ಜ್ಞಾನ	ನಾದ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿರುವುದು
ಅನ್ಯತ್	ಬಾಹ್ಯ	ಪ್ರಾಣದ ಹೊರಚಲನೆ
ಇತೀ	ನಿಶ್ಚಯ	ನಾದದ ಸ್ಥಿರ ಬಿಂದು
ಧೀರ	ಧೀ = ಬುದ್ಧಿ–ಪ್ರಜ್ಞೆ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಉದಯ
ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ	ದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು	ಆತ್ಮದರ್ಶಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಮನೋಮಯ ರಹಸ್ಯ	ವಿದ್ಯಾ = ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ; ಅವಿದ್ಯಾ = ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ—ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯ
ಪ್ರಾಣಮಯ ರಹಸ್ಯ	ವಿದ್ಯಾ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಚಲನೆ; ಅವಿದ್ಯಾ = ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲೆಯ ಚಲನೆ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ವಿದ್ಯಾ = ನಾದದ ಮುಖಾಂತರ ಆತ್ಮದರ್ಶನ; ಅವಿದ್ಯಾ = ನಾದ ಬಾಹ್ಯಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ವಿದ್ಯಾ = ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆ; ಅವಿದ್ಯಾ = ಇಂದ್ರಿಯಭೋಗ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ವಿದ್ಯಾ/ಅವಿದ್ಯೆ ಸೇರಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ → ಪರಪೂರ್ಣತೆ
ಸೃಷ್ಟಿ ರಹಸ್ಯ	ಜ್ಞಾನ–ಅಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಲೀಲೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ = ಕತ್ತಲೆ; ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ಭಕ್ತಿ = ತಲ್ಲಣ

ಗಾಳಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ

ವಿದ್ಯಾಂ ಚಾವಿದ್ಯಾಂ ಚ ಯಸ್ತದ್ವೇದೋಭಯಂ ಸಹ ।
ಅವಿದ್ಯಯಾ ಮೃತ್ಯುಂ ತೀರ್ತ್ವಾ ವಿದ್ಯಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ ॥ 11 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಯಾರು ಜ್ಞಾನ (ವಿದ್ಯೆ) ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ (ಅವಿದ್ಯೆ) ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಾಜಿಕ–ಧ್ಯಾನಿಕ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದಾನೋ - ಅವನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಮರಣವನ್ನೂ ದಾಟಿ,
ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಮೃತನಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ವಿದ್ಯಾಂ	ಜ್ಞಾನ	ಪರಜ್ಞಾನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಚ	ಮತ್ತು	ಸಮನ್ವಯ
ಅವಿದ್ಯಾಂ	ಅಜ್ಞಾನ/ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ	ದೇಹ–ಪ್ರಪಂಚ ಜ್ಞಾನ
ಚ	ಮತ್ತು	ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯ
ಯಃ	ಯಾರು	ಯೋಗಿ / ಜ್ಞಾನಿ
ತತ್ ದ್ವೇದ	ಅಭಯಂ ಸಹ	ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವ
ಅವಿದ್ಯಯಾ	ಅಜ್ಞಾನ/ಕರ್ಮ ಮೂಲಕ	ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯ
ಮರಣಂ	ಮರಣ/ಬಂಧ	ಸಂಸಾರದ ಶೋಕ
ತೀರ್ತ್ವಾ	ದಾಟಿ/ಮೀರಿದ	ಸಂಸಾರ ದಾಟುವಿಕೆ
ವಿದ್ಯಯಾ	ಪರಜ್ಞಾನದಿಂದ	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ
ಅಮೃತಂ	ಅಮೃತತ್ವ, ಮೋಕ್ಷ	ಶಾಶ್ವತ ಸ್ವರೂಪ
ಅಶ್ನುತೆ	ಅನುಭವಿಸುವನು	ಹೊಂದುವನು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಒಕ್ಕೂಟವು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ತೇವವಾದ ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಸತ್ತಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಮೆಯ ಉಡುಗೊರೆ ಗಾಳಿ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಧ್ವನಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಆಯುಧ.

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಜ್ಞಾನದ ಸಾವನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಮರತ್ವದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಅವಿದ್ಯಾ	ದೇಹ–ಭಯ–ಅಜ್ಞಾನ	ಜೀವರಕ್ಷೆ–ಕರ್ಮಸ್ಥಿತಿ
ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ	ಭೋಗ–ವಾಸನೆಗಳ ಅರಿವು	ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಆರಂಭ
ವಿದ್ಯಾಂ	ತೇಜಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಅವಿದ್ಯಯಾ ಮರಣಂ ತೀರ್ತ್ವಾ	ಭಯ–ಶೋಕವನ್ನೂ ದಾಟುವುದು	ಹೃದಯ ವಿಶಾಲತೆ
ಸಮತೋಲನ	ಶಬ್ದ–ನಾದ ಶುದ್ಧತೆ	ವಾಕ್ಪಾವಿತ್ರ್ಯ
ವಿದ್ಯಯಾ ಅಮೃತಂ	ಆತ್ಮದರ್ಶನ	ತೃತೀಯನೇತ್ರ ಪ್ರಕಾಶ
ಅಶ್ನುತೆ	ಅಮೃತಾನುಭವ	ಪರಮಾದ್ವೈತ ಸ್ಥಿತಿ

ವಿವರಣೆ:- ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರತೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ನಡೆಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ) ವಿವಿದತೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಒಂದಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯು ತರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಂತೆ ಬೆಳಕನ್ನು (ಶಾಖವನ್ನು) ನೀಡುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶದ ವಾಯು ಆವಿಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಇದೂ ಕೂಡ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವೇ ಆಯುಧವಾಗಿದೆ. (ಇಲ್ಲಿ ಆಯುಧ ಎಂದರೆ ಗಾಳಿ).

ಪದ / ಅಕ್ಷರ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ವಿ–ದ್ಯಾ	ವಿಭಿನ್ನತೆ → ದಿವ್ಯತತ್ತ್ವ	ನಾದದ ಒಳಚಲನೆ
ಅ–ವಿದ್ಯಾ	ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ–ಅಜ್ಞಾನ	ನಾದ ಬಾಹ್ಯ ಚಲನೆ
ಮರಣಂ	ಪ್ರಾಣದ ಕುಸಿತ	ಸುಷುಮ್ನಾದ ಬ್ಲಾಕೇಜ್
ತೀರ್ತ್ವಾ	ದಾಟುವುದು	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲೆಯ ಸಂಧಾನ
ಅಮೃತಂ	ಪ್ರಾಣ–ತೇಜಸ್ವೀ	ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಮವರ್ಷಣೆ
ಅಶ್ನುತೆ	ಅನುಭವ	ಜ್ಞಾನ–ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಏಕತ್ವ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಅವಿದ್ಯಾ → ಶರೀರಚಕ್ರ; ವಿದ್ಯಾ → ಸುಷುಮ್ನಾ ಚಕ್ರ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮರಣದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ; ಒಳನಾದ ಜ್ಞಾನ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಅವಿದ್ಯಾ = inactive ಕುಂಡಲಿನಿ; ವಿದ್ಯಾ = rising ಕುಂಡಲಿನಿ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಜ್ಞಾನ (ಅವಿದ್ಯೆ) ಬಲವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಜ್ಞಾನ–ಅಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ದೇಹ–ಜೀವ–ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಮ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು
ಸೃಷ್ಟಿ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ (ಅವಿದ್ಯಾ) → ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು; ಪರಜ್ಞಾನ → ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಅನ್ಧಂ ತಮಃ ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ ಯೇಽಸಮ್ಭೂತಿಮುಪಾಸತೇ ।
ತತೋ ಭೂಯ ಇವ ತೇ ತಮೋ ಯ ಉ ಸಂಭೂತ್ಯಾಂ ರತಾಃ ॥ 12 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ :- ಅಸಂಬೂತಿ (ಅಸಂಬವ–ಅಕಾರಣ–ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ) ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರು ಕತ್ತಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಂಭೂತಿ (ಸೃಷ್ಟಿ–ಕರ್ತೃತ್ವ–ಶಕ್ತಿ–ವ್ಯಾಪಾರ) ಯಲ್ಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನಿಲುಕುವವರು ಇನ್ನೂ ಗಾಢ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಸೂಚನೆ
ಅನ್ಧಂ ತಮಃ	ಅಂಧಕಾರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆ	ಅಜ್ಞಾನ
ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ	ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ	ಬೀಳುತ್ತಾರೆ
ಯೇ	ಯಾರಾದರೂ	ಭ್ರಮಿತರು
ಅಸಂಬೂತಿಂ	ಅಸಂಬವ, ಅಕ್ರಿಯ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ತತ್ತ್ವ	'ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ತಪ್ಪು
ಉಪಾಸತೇ	ಆರಾಧಿಸುವವರು	ತಪ್ಪು ಧ್ಯಾನ, ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ
ತತಃ	ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ	ಇನ್ನೂ
ಭೂಯ ಇವ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ	ದ್ವಿಗುಣ
ತೇ	ಅವರು	ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರು
ತಮಃ	ಗಾಢ ಕತ್ತಲೆ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಜ್ಞಾನ
ಯಃ	ಯಾರು	ಕರ್ಮಕಾಂಡಿಗರು/ಕರ್ತೃತ್ವಾಭಿಮಾನಿಗಳು
ಉ	ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ	
ಸಂಭೂತ್ಯಾಂ	ಸೃಷ್ಟಿ–ಕಾರ್ಯ–ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ	ಕರ್ಮ–ಫಲ–ಲೋಕಭೋಗ
ರತಾಃ	ಅಂಟಿಕೊಂಡವರು	ಆಸಕ್ತರು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವ ಉಸಿರು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತು, ಅಮೃತ ಜಲ, ಆಯುಧವನ್ನು ಹೋಲುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಸೀಳುವ ಗಾಳಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಉಸಿರಾಟವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಕರೆಯುವ ಗರ್ಭವು, ಗರ್ಭದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಧ್ವನಿಸುವ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಅಸಂಬೂತಿ	inertness / tamas	ಜಡತ್ವ–ಚಲನೆಯಿಲ್ಲ
ತಪ್ಪು ಆರಾಧನೆ	ವಾಸನೆ–ಭೋಗಕ್ಕೆ ಬಂಧ	ಜೀವಶಕ್ತಿ ಕುಸಿತ
ಸಂಭೂತಿ	ಕರ್ಮ–ಅಹಂಕಾರ	"ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಅಹಂಕಾರ
ಆಸಕ್ತಿ	ಬಂಧ–ಆಸಕ್ತಿ	ಭಾವ ಅಲೋಲ
ತಪ್ಪು ಜ್ಞಾನ	ನಾದ ಅಶುದ್ಧ	ಮಾತಿನ ಗರ್ವ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಹೆಚ್ಚಾದ ಕತ್ತಲೆ	ದ್ವೈತಸ್ಥಿತಿ → ಸಂಕೋಚ	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ
ಎರಡರ ಮೀರಿಕೆ	ಅಸಂಬೂತಿ–ಸಂಭೂತಿಯ ಏಕತ್ವ	ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕುರುಡುತನವು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗದೆ ಅಥವಾ ಬದಲಾಗದೆ ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಜನಕನಂತೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿಸುವುದು, ಅದರಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲಾಭದಾಯಕದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಅದೇ ರೀತಿಯಾದ ಇತರೆ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯುಗಳನ್ನು, ಅಮೃತ ಜಲವನ್ನು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಅಮೃತ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಆವಿಯನ್ನು, ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚದರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂತಿಮ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. (ಉಪಯೋಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೊತೆಯಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ). ಈ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಅಮೃತ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯು ಉತ್ಪಾದಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಬದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.*

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಅನ್ಧಂ	ದೃಷ್ಟಿಹೀನ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ನಿರುಜ್ವಲ
ತಮಃ	ತಮೋಗುಣ	ಪ್ರಾಣ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವುದು
ಅಸಂಬೂತಿ	cause-lessness illusion	ನಿಶ್ಚಲ ಪ್ರಾಣ–ಅಜ್ಞಾನ
ಸಂಭೂತಿ	ಸೃಷ್ಟಿ–ಕರ್ಮ–ಶಕ್ತಿ	ಪಿಂಗಲಾ–ಇಡಾ ಚಲನೆ
ರತಾಃ	ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ	ಆಸಕ್ತಿ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರುವ
ಭೂಯಃ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ imbalance
ಉಪಾಸನೆ	ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು	ನಾದದ ತಪ್ಪು ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಅಸಂಬೂತಿ → ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲ; ಸಂಭೂತಿ → ಪ್ರಾಣ ಅತಿಚಲ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ಜಡ / ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವಿಪರೀತಗಳು = ನಾದದಲ್ಲಿ ಅಸಮತ್ವ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	“ಸೃಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲ” ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ತಪ್ಪು; “ನಾನೇ ಕರ್ಮ” ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ತಪ್ಪು
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಅಸಂಬೂತಿ = ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರೆ; ಸಂಭೂತಿ = ಕುಂಡಲಿನಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಡೆ ಓಡುವುದು
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಎರಡು ತುದಿಗಳು — ಅನೀತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಚಲನೆ. ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	**ವಿವರಣೆ**
ಕರ್ಮ–ಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕೇವಲ ಕರ್ಮ → ಬಂಧ; ಕೇವಲ ನಿರಾಕಾರ → ಅಜ್ಞಾನ
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಾಶ

ಅಮೃತ ವಾಯು ನಾಡಿಗಳ/ನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತರಣಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಅನ್ಯದೇವಾಹುಃ ಸಂಭವಾದನ್ಯದಾಹುರಸಂಭವಾತ್ ।
ಇತಿ ಶುಶ್ರುಮ ಧೀರಾಣಾಂ ಯೇ ನಸ್ತದ್ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ ॥ 13 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೃಷ್ಟಿ–ಸಂಭವದಿಂದ ಒಂದು ಫಲ, ಅಸಂಭವ (ನಿರಾಕಾರ–ಅಕರ್ತೃತ್ವ) ದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಫಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಧೀರ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪದ	**ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ**	**ಟಿಪ್ಪಣಿ**
ಅನ್ಯತ್	ಬೇರೆ	ವಿಭಿನ್ನ
ಏವ	ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ	ಖಚಿತ
ಆಹುಃ	ಹೇಳುತ್ತಾರೆ	ಜ್ಞಾನಿಗಳು
ಸಂಭವಾದ್	ಸಂಭವದಿಂದ, ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ	ಕರ್ಮ–ಕರ್ತೃತ್ವ
ಅನ್ಯತ್	ಬೇರೆ	ಮತ್ತೊಂದು
ಆಹುಃ	ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ	ಧೀರರು
ಅಸಂಭವಾತ್	ಅಸಂಭವದಿಂದ, ನಿರಾಕಾರದಿಂದ	ಅಕರ್ಮ–ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ
ಇತಿ	ಹೀಗೆ	ಸಮಾಪ್ತಿ
ಶುಶ್ರುಮ	ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ	ಪರಂಪರೆಯ ಜ್ಞಾನ
ಧೀರಾಣಾಂ	ಧೀರರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು
ಯೇ	ಯಾರು	ಮಹರ್ಷಿಗಳು
ನಃ	ನಮಗೆ	ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ
ತತ್	ಅದನ್ನು	ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ
ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ	ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು	ಬೋಧಿಸಿದರು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ತೆರಳಲು ರಕ್ಷಿಸಲು, ಅಮೃತವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲು ನೀಡಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಲು, ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು)

ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲು, ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವುದು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**	**ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ**
ಸಂಭವ	ಸ್ಥೂಲ ಸೃಷ್ಟಿ	ದೇಹ–ಬಯಕೆ–ಭಯ
ಸಂಭವಾದ್	ರಸ–ವಾಸನೆ	ಭೋಗ–ವೈರಾಭಾವ
ಕರ್ಮ	'ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಅನುಭವ	ಅಹಂಕಾರ–ತೇಜಸ್ಸು
ಅಸಂಭವ	ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ–ಶಾಂತಿ	ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ
ನಾದ–ಶುದ್ಧಿ	ಸಂಭವ–ಅಸಂಭವ ಸಂಧಾನ	ಮಾತಿನ ಶುದ್ಧತೆ
ಸಮತೋಲನ	“ಕರ್ತೃತ್ವವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಕರ್ತೃತ್ವವೂ ಅಲ್ಲ”	ದ್ವೈತ–ಅದ್ವೈತ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿ
ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ	ಪರಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನ	ಸೃಷ್ಟಿ–ನಿರ್ವಾಣ ಏಕತ್ವ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವೇಗವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ರಹಸ್ಯವಾದ ಸ್ವಸ್ಥಬುದ್ಧಿಯದ್ದು ಆದುದರಿಂದ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಯಾರು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಸ್ವಷ್ಟ ದೃಷ್ಠಿಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪದ	**ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ**	**ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ತತ್ತ್ವ**
ಸಂಭವ	ಉದಯ	ಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲನೆ
ಅಸಂಭವ	ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ	ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತವಾಗುವುದು
ಅನ್ಯತ್	ಬೇರಿತನ	ಎರಡು ರಾಜ್ಯಗಳು—ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ
ಧೀರ	ಧೀ = ಬುದ್ಧಿ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿ
ವಿಚಚಕ್ಷಿರೇ	ದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು	ಗುರುಕೃಪೆ, ನಾದದರ್ಶ
ಶುಶ್ರುಮ	ಶ್ರವಣ	ನಾದ–ಪ್ರವೇಶ
ಏವ	ನಿಶ್ಚಯ	ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿ

ವಿವರಣೆ:- *ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹಾಗೂ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶುದ್ಧತೆಯ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯುವನ್ನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಜೀವ ನೀಡುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು (ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುವ ವಿವಿದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ವಾಯುವನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ಹರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ವಾಯುವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಲು ಉಸಿರಾಟದ ಚಾಲನೆಯ ವಾಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳುತ್ತದೆ. (ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ ಅಥವಾ ವಾಸೋಡಿಲೇಷನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಜೀವಕೋಶದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಶಾಲವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.)*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಸಂಭವ → ಚಲನೆಯ ಪ್ರಾಣ; ಅಸಂಭವ → ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಪ್ರಾಣ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ಸಂಭವ = ನಾದದ ಸ್ಥೂಲ; ಅಸಂಭವ = ನಾದದ ಮೌನ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿಯಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮನ; ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಾದರೂ ಬ್ರಹ್ಮನ—ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಅನುಭವ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಸಂಭವ = ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಚಲನ; ಅಸಂಭವ = ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಶಾಂತಿ
ಕರ್ಮ-ಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮದಿಂದ ಶುದ್ಧಿ; ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿ–ನಿರ್ಮಿತಿಗೂ, ಶಾಂತಿ–ನಿರಾತ್ಮಕತೆಯಾದರೂ, ಪರಮಸತ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ; ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ—ಸತ್ಯ ಒಂದೇ

ಅಮೃತವಾಯುವು ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು

ಸಂಭೂತಿಂ ಚ ವಿನಾಶಂ ಚ ಯಸ್ತದ್ವೇದೋಭಯಂ ಸಹ ।
ವಿನಾಶೇನ ಮೃತ್ಯುಂ ತೀರ್ತ್ವಾ ಸಂಭೂತ್ಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ ॥ 14 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಂಭೂತಿ (ಸೃಷ್ಟಿ, ಪೂಜಾ, ದೇವತಾಭಾವ) ಮತ್ತು ವಿನಾಶ (ಅಕಾರಣ, ನಿರ್ವಿಕಾರ, ನಿರಾಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮ) — ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ತಿಳಿದವನು ಜ್ಞಾನಿ. ವಿನಾಶದ (ನಾಶವಾದದ ಅರಿವಿನ) ಮೂಲಕ ಮರಣವನ್ನು ದಾಟಿ, ಸಂಭೂತಿ (ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ–ಉಪಾಸನೆ) ಯ ಮೂಲಕ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಸಂಭೂತಿಂ	ಸೃಷ್ಟಿ, ದೇವತಾ, ರೂಪ	ಪ್ರಪಂಚ–ಪೂಜಾ–ಶಕ್ತಿ
ಚ	ಮತ್ತು	ಸಮನ್ವಯ
ವಿನಾಶಂ	ನಾಶ, ಅರೂಪ, ನಿರಾಕಾರ	ಶೂನ್ಯ, ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಿಕಾರ
ಚ	ಮತ್ತು	ಎರಡೂ
ಯಃ	ಯಾರು	ಜ್ಞಾನಿ
ತತ್ ದ್ವೇದ	ಎರಡನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವ	ಸಮತೋಲನದ ಜ್ಞಾನ
ಅಭಯಂ ಸಹ	ಒಟ್ಟಿಗೆ	ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪವಾಗಿ
ವಿನಾಶೇನ	ವಿನಾಶ ತತ್ತ್ವದಿಂದ	ನಿರಾಕಾರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ
ಮರಣಂ	ಸಂಸಾರ–ಬಂಧ–ಶೋಕ	ಜೀವನ–ಸಾವು ಚಕ್ರ
ತೀರ್ತ್ವಾ	ದಾಟಿ	ಮೀರಿಸಿ
ಸಂಭೂತ್ಯಾ	ಸಂಭೂತಿ ಮುಖಾಂತರ	ದೇವತಾ–ಭಕ್ತಿ–ಶಕ್ತಿ
ಅಮೃತಂ	ಅಮೃತತ್ವ, ಮೋಕ್ಷ	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಟಿಪ್ಪಣಿ
ಅಶ್ನುತೇ	ಪಡೆಯುವವನು	ಅನುಭವಿಸುವವನು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಶಾಂತವಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗದೆ, ಹಿರಿಮೆಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸಲು, ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ವೈದ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಲು ನೀರು ಸೇರಲು ಸತ್ತಂತೆ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ) ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ಆಯುಧ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಸತ್ತಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಜೊತೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಬೆಂಕಿ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಧ್ವನಿಸುವ ಆಯುಧ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ವಿನಾಶ	ದೇಹ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು	ಭಯ ಕಡಿಮೆ
ಮರಣಂ ತೀರ್ತ್ವಾ	ವಾಸನೆ–ಭೋಗದ ಮರಣ	ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಸಂಭೂತಿ	ತೇಜಸ್ಸಿನ ಸೃಷ್ಟಿ	ಅಹಂಕರ ಕರಗುವುದು
ಭಕ್ತಿ–ಪೂಜಾ	ಪೂಜ್ಯ–ಪ್ರೀತಿ	ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಿ
ನಾದಶುದ್ಧಿ	ಸಂಭೂತಿ–ವಿನಾಶ ಸಮತೋಲನ	ಮಾತಿನ ಶುದ್ಧತೆ
ಏಕತ್ವದ ಜ್ಞಾನ	ಕರ್ತೃತ್ವ–ಅಕರ್ತೃತ್ವ ಮೀರಿಕೆ	ತೃತೀಯನೇತ್ರ ಜಾಗೃತಿ
ಅಮೃತಂ ಅಶ್ನುತೆ	ಪರಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ	ಸೋಮವರ್ಷಣೆ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲವು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರ್ವನಾಶವು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಶ್ರಮಿಸಿ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡು ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಸಾವು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲಾಭದಾಯಕದಿಂದ ಅಮರತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಸಂಭೂತಿ	"ಸಮ್ಯಕ್ ಭವತಿ" → ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಚಲನೆ
ವಿನಾಶ	"ವಿ + ನಾಶ" = ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ	ನಾದದ ಮೌನ
ಮರಣಂ	ಪ್ರಾಣ ಕುಸಿತ	ತಪ್ಪು ದೇಹಾಭಿಮಾನ
ತೀರ್ತ್ವಾ	ದಾಟುವುದು	ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶ
ಅಮೃತಂ	ಸೋಮ–ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಯೋತಿ	ಸಹಸ್ರಾರದ ಸೋಮವರ್ಷಣೆ
ಅಶ್ನುತೆ	ಅನುಭವ	ತೇಜಸ್ಸಿನ ಸ್ಫುರಣೆ

ವಿವರಣೆ:- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ (ಶಾಂತ) ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಯಾವ ಗೊಂದಲವೂ ಇರಬಾರದು. ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತವಾಯುವು ಅಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸಲು*

ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಅಮೃತವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಅಮೃತವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಗರ್ಭದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಮೃತ ವಾಯುವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲು ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯುವು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಆಯುಧವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಯುಧ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಸಂಭೂತಿ = ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ; ವಿನಾಶ = ಪ್ರಾಣದ ನಿಶ್ಶಬ್ದತೆ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ನಾದದ "ಓಂ" — ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು: ಅ + ಉ = ಸಂಭೂತಿ; ಮ = ವಿನಾಶ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ರೂಪ–ಅರೂಪ ಎರಡನ್ನೂ ಅರಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಸಂಭೂತಿ = ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆ; ವಿನಾಶ = ಸಹಸ್ರಾರ ಮೌನ
ಕರ್ಮ–ಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮದಿಂದ ಶುದ್ಧಿ; ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ–ನಿರಾಕಾರ ಜ್ಞಾನ—ಎರಡೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಎರಡು ಮುಖಗಳು
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ; ನಾಶದಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ—ಅದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ

ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದ

ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿಹಿತಂ ಮುಖಮ್ ।
ತತ್ತ್ವಂ ಪೂಷನ್ನಪಾವೃಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ॥ 15 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಪ್ರಭಾಮಯವಾದ ಚಿನ್ನದಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಆವರಣದಿಂದ ಸತ್ಯದ (ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ) ಮುಖ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಓ ಪೂಷನ್! ಆ ಆವರಣವನ್ನು ತೆರೆದುಹಾಕು - ನನಗೆ ಸತ್ಯದರ್ಶನವಾಗಲಿ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ಸೂಚನೆ
ಹಿರಣ್ಮಯೇನ	ಚಿನ್ನದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ	ತೇಜಸ್ಸು–ಪ್ರಭೆ
ಪಾತ್ರೇಣ	ಆವರಣದಿಂದ, ಪಾತ್ರದಿಂದ	ಆವರಕ
ಸತ್ಯಸ್ಯ	ಸತ್ಯದ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ	ಪರಮಸತ್ಯ
ಅಪಿಹಿತಂ	ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ	ಆವೃತ, ಆವರಿತ
ಮುಖಮ್	ಮುಖ, ಸ್ವರೂಪ	ಜ್ಞಾನದ ಮುಖ
ತತ್ ತ್ವಂ	ಆ ತತ್ತ್ವವನ್ನೇ	ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ
ಪೂಷನ್	ಪೋಷಕ ದೇವತೆ, ಸೂರ್ಯ	ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ
ಅಪಾವೃಣು	ತೆರೆದು ಹಾಕು	ಅವರಣ ತೊಲಗಿಸು
ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ	ಸತ್ಯ–ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ	ನಿಜಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ
ದೃಷ್ಟಯೇ	ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ	ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಮೂರು ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದವನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಮೃತವು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ಷಕನನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿ ಗಂಜಿಯು ಗಾಳಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಪಾತ್ರೇಣ	ಅಜ್ಞಾನ–ದೇಹಾಭಿಮಾನ	ಮುಚ್ಚಿದ ಕುಂಡಲಿನಿ
ಆವೃತ ಮುಖ	ವಾಸನೆ–ಭೋಗದಿಂದ ಸತ್ಯ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ	ರಸ–ಅಶುದ್ಧಿ
ಹಿರಣ್ಮಯ	ತೇಜಸ್ಸಿನ ಉದಯ	ಜ್ಞಾನಮಿಂಚು
ಸತ್ಯಸ್ಯ	ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯ	ಪ್ರೀತಿಯ ಆಳ
ಪೂಷನ್	ನಾದ–ಶುದ್ಧಿ	ವಾಕ್ಪಾವಿತ್ರ್ಯ
ಅಪಾವೃಣು	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರದ ತೆರೆಯುವುದು	ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷು
ದೃಷ್ಟಯೇ	ಪರಮಸತ್ಯದ ದರ್ಶನ	ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಳಹದಿ ಮೂಲಗಳು ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅದು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಹೊದಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀನು ಮುಸುಕು ತೆರೆದು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸು ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೀಯೇ.

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಹಿರಣ	ಚಿನ್ನ, ಪ್ರಕಾಶ	ಪ್ರಾಣದ ತೇಜಸ್ಸು
ಪಾತ್ರ	ಪಾತ್ರ, ಆವರಣ	ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಮಂಗಳ ಮೂಢಕಾವರಣ
ಸತ್ಯ	ನಾಡಿ–ಜ್ಯೋತಿ	ಆಂತರಿಕ ತೇಜಸ್ಸು
ಮುಖ	ದರ್ಶನಬಿಂದು	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
ಪೂಷನ್	ಪೋಷಕ ನಾದ	ಸೂರ್ಯನಾದ
ಅಪಾವೃಣು	ತೆರೆದುಹಾಕು	ನಾಡಿ ಮಲಶುದ್ಧಿ
ದೃಷ್ಟಿ	ಆತ್ಮದರ್ಶನ	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ

ವಿವರಣೆ:- *ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಉಡುಗೊರೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅದು ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ನೀರು ಇಂತಹ ಮೂರನ್ನೂ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ*

ವಿಮೋಚನೆಯ ಆನಂದವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮೃದ್ಧ ಅಂಶಗಳ ಅಮೃತವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ಇದು ರಕ್ಷಕವೂ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವಿಕೆಯ ಅಂಶವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಮೃತ ವಾಯುವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನ ತಪ್ಪಸ್ಸು ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖಾವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದ ತಾಯಿ ಚಕ್ರ ಅಲ್ಲಿನ ಗಂಜಿಯ ಆವಿಯನ್ನೂ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಹಿರಣ್ಮಯ ಆವರಣೆ = ಅಹಂಕಾರ–ಪ್ರಾಣದ ಮಬ್ಬು
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ನಾದದ ಎಫ್‌ಫುಲ್ಜನ್ಸ್ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ—ಪೂರ್ಣ ಮೌನ ಬೇಕು
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಚೈತನ್ಯ–ಪ್ರಕಾಶವೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಹುದು; ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಜಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಸಹಸ್ರಾರದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾದದ ತೇಜಸ್ಸು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮನ ಮುಖವನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಬಹುದು—ಶುದ್ಧ ಇಚ್ಛಾ ಬೇಕು
ಕರ್ಮ–ಜ್ಞಾನ ರಹಸ್ಯ	ಕ್ರಿಯೆ–ಜ್ಞಾನ—ಎರಡೂ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಆವರಣವಾಗಬಹುದು
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಸೂರ್ಯ = ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರತೀಕ; ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನೇ ಮೀರಿ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನ

"ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

ಪೂಷನ್ನೇಕರ್ಷೇ ಯಮ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯ ವ್ಯೂಹ ರಶ್ಮೀನ್ಸಮೂಹ ।
ತೇಜಃ ಯತ್ತೇ ರೂಪಂ ಕಲ್ಯಾಣತಮಂ ತತ್ತೇ ಪಶ್ಯಾಮಿ ಯೋಽಸಾವಸೌ
ಪುರುಷಃ ಸೋಽಹಮಸ್ಮಿ ॥ 16 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಓ ಪೂಷನ್! ಏಕರ್ಷಿ! ಸೂರ್ಯ! ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯ! ನಿನ್ನ ತೇಜೋಮಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಭ್ರಮಿಸಿ, ನಿನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಶುಭರೂಪವನ್ನು ನನಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡು. ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆ ಪರಮಪುರುಷನೇ – ನಾನೇ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರ
ಪೂಷನ್	ಪೋಷಕ, ಪೋಷಕ ದೇವತೆ	ಜ್ಞಾನಪೋಷಕ
ಏಕರ್ಷೇ	ಏಕವಾಗಿ ಸಾಗುವವನು, ಸೂರ್ಯ	ಏಕಸಂಚಾರಿ
ಯಮ	ನಿಯಂತ್ರಕ	ಕ್ರಮದ ದಾತ
ಸೂರ್ಯ	ಪ್ರಕಾಶ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಮೂಲ	ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯ
ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಪ್ರಜಾಪತಿ	ಜಗದ್ಗುರು
ವ್ಯೂಹ	ಬಿಟ್ಟು ಹಾಕು, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸು	ದೂರ ಮಾಡು
ರಶ್ಮೀನ್	ಕಿರಣಗಳನ್ನು	ಪ್ರಕಾಶತರಂಗ
ಸಮೂಹ	ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ	ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರ
ತೇಜಃ	ಬೆಳಕು, ಜ್ಯೋತಿ	ತೇಜಸ್ವೀ
ಯತ್ ತೇ ರೂಪಂ	ನಿನ್ನ ನಿಜರೂಪ	ಪರಮ ಸ್ವರೂಪ
ಕಲ್ಯಾಣತಮಂ	ಅತ್ಯಂತ ಶುಭಕರವಾದ	ಶುದ್ಧ
ತತ್ ತೇ ಪಶ್ಯಾಮಿ	ಅದು ನನಗೆ ಕಾಣಲಿ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಯಃ ಅಸೌ	ಯಾರು ಅಲ್ಲಿ	ಪರಮಾತ್ಮ
ಅಸೌ ಪೂರುಷಃ	ಆ ಪರಪುರುಷ	ದಿವ್ಯಾತ್ಮ
ಸಃ ಅಹಂ ಅಸ್ಮಿ	ಅವನೇ ನಾನೇ	ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಒಂದೇ ಉಡುಗೊರೆಯ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ತಾಯಿಯನ್ನು (ಚಕ್ರಗಳನ್ನು) ತುಂಬಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿ, ವೈದ್ಯ ಬೆಂಕಿ, ಆಯುಧ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹೊಣೆಮಾಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ನೀರು ಕುಡಿದು ಘರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ, ಅಮೃತ, ಸಂತೋಷದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅಮೃತ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ಆಯುಧಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು, ಗಾಳಿಯು ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಹಮ್ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಧ್ವನಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯು ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರ	ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಮೂಲಾಧಾರ	ಪೂಷನ್	ಸ್ಥೂಲದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಪೋಷಣೆ	ಕುಂಡಲಿನಿಯ ರಕ್ಷಣ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಯಮ	ವಾಸನೆ–ನಿಗ್ರಹ	ರಸಶುದ್ಧಿ
ಮಣಿಪೂರ	ಸೂರ್ಯ	ತೇಜೋಮಯ ಪ್ರಾಣ	ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿ
ಅನಾಹತ	ಪ್ರಾಜಾಪತ್ಯ	ಸೃಷ್ಟಿ–ಪ್ರೀತಿ–ಪೋಷಣೆ	ಹೃದಯ ವಿಸ್ತಾರ
ವಿಶುದ್ಧಿ	ರಶ್ಮೀನ್ ವ್ಯೂಹ	ನಾದ–ಶಬ್ದ ಕಿರಣಗಳ ನಿವಾರಣೆ	ಮಾತಿನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ
ಆಜ್ಞಾ	ತೇಜಃ ರೂಪಂ	ದಿವ್ಯ ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯ	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ ಪ್ರಕಾಶ
ಸಹಸ್ರಾರ	ಸಃ ಅಹಂ ಅಸ್ಮಿ	ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ	ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಸ್ಥಿತಿ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೇವಲ ಒಬ್ಬ ಪವಿತ್ರ ಪೂರ್ವಜರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣವುಳ್ಳ ಉತ್ಪಾದಕ ಶಕ್ತಿ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸು. ನೀವು ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಾಣಾಧಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿ. ಮರದ ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಒಂದೊಂದೂ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಅದು ಸೋ ಹಮ್ ಆದ ನಾವು.

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ತತ್ತ್ವ
ಪೂಷನ್	ಪೋಷಕ ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯ	ನಾದಪೋಷಣೆ
ಏಕರ್ಷೇ	ಏಕಚಲನೆ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಚಲನೆ
ಯಮ	ಯಮ–ನಿಯಮ–ನಿಗ್ರಹ	ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹ
ಸೂರ್ಯ	ತೇಜೋ ನಾದ	ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿ
ರಶ್ಮೀನ್	ಕಿರಣಗಳು	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತರಂಗಗಳು
ವ್ಯೂಹ	ತೆರೆದುಹಾಕು	ನಾಡಿಮಲಾಶುದ್ಧಿ
ಕಲ್ಯಾಣತಮಂ	ಶುದ್ಧ ಸತ್ವರೂಪ	ಆಜ್ಞಾ ಮೌನ
ಸಃ ಅಹಂ ಅಸ್ಮಿ	ನಾನು–ಬ್ರಹ್ಮ ಏಕತ್ವ	ಸಹಸ್ರಾರ ಪರಮಾನುಭವ

ವಿವರಣೆ:- *ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್, ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೀಜಾಂಶಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೇರಲು ಅಲ್ಲಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ನೀರು ಬೆಂಕಿಯ ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇಲ್ಲಿನ ಗಂಜಿ, ವೈದ್ಯ ಬೆಂಕಿ, ಆಯುಧ, ಅಮೃತ ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನ, ಅಮೃತ, ಸಂತೋಷದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅಮೃತ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ಆಯುಧಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. "ಸೋ ಹಮ್" ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಸೂರ್ಯ = ಪ್ರಾಣಬಿಂದು; ರಶ್ಮಿಗಳು = ನಾಡಿಗಳ ಉತ್ಸರ್ಗ; ಅವನ್ನು ಸ್ಥಿಲ್ಲಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಸತ್ಯದರ್ಶನ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ನಾದದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಿದಾಗ "ಪೂರ್ಣ ಮೌನ"ದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಪ್ರಕಾಶವೂ ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ — ಮೌಲಿಕ ಆವರಣ; ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದಾಗ ಜ್ಞಾನ ವ್ಯಕ್ತ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಹಸ್ರಾರ ತಲುಪಿದಾಗ 'ನಾನು–ಅವನು' ಬೇಧ ಕರಗುತ್ತದೆ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಪರಪುರುಷನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅರಿವಾಗುವುದು — "ಸೋಽಹಂ"
ಸೂರ್ಯ ರಹಸ್ಯ	ಇಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ = ಬಾಹ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಅಲ್ಲ; ಆತ್ಮಸೂರ್ಯ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಮುಖ = ಜ್ಞಾನದ್ವಾರದ ಸಂಕೇತ; ಆವೃತಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು = ಅವಿದ್ಯಾ ನಿವೃತ್ತಿ

ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು

ವಾಯುರನಿಲಮಮೃತಮಥೇದಂ ಭಸ್ಮಾನ್ತಂ ಶರೀರಮ್ ।
ಓಂ । ಕ್ರತೋ ಸ್ಮರ ಕೃತಂ ಸ್ಮರ ಕ್ರತೋ ಸ್ಮರ ಕೃತಂ ಸ್ಮರ ॥ 17 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ವಾಯುವೇ! (ಪ್ರಾಣನೇ!) ನೀನು ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಿ ಪ್ರಾಣ — ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗಲಿ. ಈ ಶರೀರವು ಭಸ್ಮವಾಗಲಿ. ಓ ಮನಸ್ಸೇ! ನೀನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸು; ಸ್ಮರಿಸು, ಸ್ಮರಿಸು — ಅವುಗಳೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ವಾಯುಃ	ವಾಯು, ಪ್ರಾಣ	ಜೀವಶಕ್ತಿ
ಅನಿಲಃ	ಗಾಳಿ, ಜೀವಸಂಚಾರಿ	ನಾಡಿಗಳ ಚಲನ
ಅಮೃತಮ್	ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ	ಶಾಶ್ವತ ಪ್ರಾಣ
ಅಥ	ಬಳಿಕ	ಮುಂದಿನ ಹಂತ
ಇದಂ	ಈ	ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ
ಭಸ್ಮಾಂತಂ	ಭಸ್ಮವಾಗುವ	ನಾಶವಾಗುವ
ಶರೀರಮ್	ದೇಹ	ಪಂಚಭೂತ ರೂಪ
ಓಂ	ಪ್ರಾಣನಾದ	ಪರಬೀಜ
ಕ್ರಮ:	ಕರ್ಮ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ	ಸಂಸ್ಕಾರ
ಸ್ಮರ	ಸ್ಮರಿಸು	ಜಾಗೃತವಾಗು
ಕೃತಂ	ಮಾಡಿದ	ಕ್ರಿಯೆಗಳು
ಸ್ಮರ	ಮತ್ತೆ ಸ್ಮರಿಸು	ಪುನಃ ಜಾಗೃತವಾಗು

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇರಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ನೀರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗಲು, ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಚಂದ್ರನ ಭವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ತಾಯಿಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಆಯುದದಿಂದ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾದುದ್ದನ್ನು ಸೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಗರ್ಭವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಗರ್ಭವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ನೀರಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**	**ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ**
ಶರೀರಮ್	ದೇಹದ ಮರಣ–ನಾಷ್ಟ	ಭಯ ನಿವೃತ್ತಿ
ಭಸ್ಮಾಂತಂ	ವಾಸನೆಗಳ ನಾಶ	ರಸಶುದ್ಧಿ
ವಾಯುಃ	ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಉತ್ಕರ್ಷ	ಜಾಗೃತಿ
ಅಮೃತಮ್	ಹೃದಯ ಅಮೃತ	ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಶಾಲತೆ
ಅನಿಲಃ	ನಾದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸ	ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿ
ಕೃತಂ ಸ್ಮರ	ಕರ್ಮಜ್ಞಾನ–ವಿವೇಕ	ಜೀವಸಮೀಕ್ಷೆ
ಓಂ	ಪರಮಪ್ರಾಣ ನಾದ	ಲಯ–ಮುಕ್ತಿ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಅಮರತ್ವವು ಆದುದರಿಂದ ಉಜ್ವಲ ಪ್ರಕಾಶದ ಭೂದಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯದಿಂದ ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮ. ಓಂ ಸಲ್ಲಿಕೆಯ ಸ್ಮರಣೆ ಸಾಧಿಸು ಪ್ರೀತಿಯ ದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಿತವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ
ವಾಯುಃ	ಜೀವಬಿಂದು	5 ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೂಲ
ಅನಿಲಃ	ವಾಯು ತರಂಗ	ನಾಡಿಗಳ ಚಲನ
ಅಮೃತಮ್	ಸೋಮ–ಪ್ರಾಣ	ಸಹಸ್ರಾರದ ಸೋಮ
ಭಸ್ಮ	ಅಹಂಕಾರದ ನಾಶ	ನಾದದ ಮೌನ
ಶರೀರ	ಅಸ್ಥಿರ ಪಾತ್ರ	ಪುರಾತನ ಸಂಸ್ಕಾರ
ಓಂ	ನಾದಬಿಂದು	ಬ್ರಹ್ಮನಾದ
ಕ್ರಮ:	ಇಚ್ಛಾ ಬೀಜ	ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಾಲನೆ
ಸ್ಮರ	ಸ್ಮರಣೆ	ಜ್ಞಾನೋದಯ

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು ಗರ್ಭದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಂಕಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ನೀರನ್ನು ಆವಿಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ವಾಯುವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯುಧದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಮೃತ ವಾಯುವನ್ನು ಸೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕರೆದು ಗರ್ಭವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ನೀರು, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತದ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಅದು ಗರ್ಭವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ನೀರಿನ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ (ಆವಿಯಿಂದ) ಅಮೃತದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಮರಣವೇ ಹೊರತು, ಪ್ರಾಣ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ → ಅದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸರ್ವಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	'ಓಂ' ಸ್ಮರಣೆ = ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಬಿಂದು
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ದೇಹ ಮರಣವೇ ಅಲ್ಲ, ದೇಹಾಭಿಮಾನ ಮರಣವೇ ನಿಜ "ಭಸ್ಮಾಂತಂ ಶರೀರಮ್"
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಪ್ರಾಣ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವಿಕೆ = ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸಹಸ್ರಾರ ವಿಲಯ
ಕರ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಕರ್ಮಸ್ಮರಣೆ = ಸಂಸ್ಕಾರ–ಪ್ರೇರಣೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಪ್ರಾಣ = ಬ್ರಹ್ಮನ ಚಲನ; ಮರಣ = ಚಲನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	"ಸೋಽಹಂ" ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ — ದೇಹಭಾವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿಸುವುದು

ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಅಗ್ನೇ ನಯ ಸುಪಥಾ ರಾಯೇ ಅಸ್ಮಾನ್ವಿಶ್ವಾನಿ ದೇವ ವಯುನಾನಿ ವಿದ್ವಾನ್ ।
ಯುಯೋಧ್ಯಸ್ಮಜ್ಜುಹುರಾಣಮೇನೋ ಭೂಯಿಷ್ಠಾಂ ತೇ ನಮ ಉಕ್ತಿಂ ವಿಧೇಮ ॥ 18 ॥

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿದೇವಾ! ನನ್ನನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ, ಶುಭವಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸು. ನೀನು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನಾಗಿ, ನನ್ನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡು. ನಿನಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನಮಸ್ಕಾರ. ನಿನ್ನನ್ನು ನಾವಿನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸ್ತುತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರ / ಪರಂಪರೆ
ಅಗ್ನೇ	ಅಗ್ನಿಗೆ, ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಗೆ	ಬುದ್ಧಿ–ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ
ನಯ	ನೇತು, ದಾರಿಗೆಳೆ	ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ
ಸುಪಥಾ	ಶುಭಪಥ, ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ	ಧರ್ಮಪಥ
ರಾಯೇ	ಸಂಪತ್ತಿಗೆ, ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ	ರಾಯಸ್ = ಸಂಪತ್ತು (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ)
ಅಸ್ಮಾನ್	ನಮ್ಮನ್ನು	ಸಾಧಕರನ್ನು
ವಿಶ್ವಾನಿ	ಎಲ್ಲವನ್ನೂ	ಸಮಗ್ರವಾಗಿ
ದೇವ	ಪ್ರಕಾಶಮಯ	ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ
ವಯುನಾನಿ	ಮಾರ್ಗಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು	ಕರ್ತವ್ಯ–ಧರ್ಮಪಥ
ವಿದ್ವಾನ್	ತಿಳಿದು	ಪರಿಜ್ಞಾತಾವಸ್ಥೆ
ಯುಯೋಧಿ	ದೂರಮಾಡು	ನಿವಾರಣೆ
ಅಸ್ಮತ್	ನಮ್ಮಿಂದ	ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಜುಹುರಾಣಂ	ಸುಟ್ಟ/ಬಳಿಸಿದ್ದ ಪಾಪಗಳು	ಅಜ್ಞಾನದ ಅವಶೇಷಗಳು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರ / ಪರಂಪರೆ
ಏನಃ	ದೋಷ–ಪಾಪ	ಮನೋಮಲ
ಭೂಯಿಷ್ಠಾಂ	ಬಹಳವಾಗಿ	ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
ತೇ ನಮಃ	ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ	ಶರಣಾಗತಿ
ಉಕ್ತಿಂ	ಸ್ತುತಿ	ಜಪ–ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
ವಿಧೇಮ	ಮಾಡುತ್ತೇವೆ	ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ

ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ರಹಸ್ಯ ಭಾವಾರ್ಥ :- ಜೀವ ಉಸಿರು ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಲೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಒಂದು ಶುಭ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ, ತೊಗಟೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಮಹಾನ್ ಅಸ್ತ್ರದಿಂದ ತಾಯಿಯನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವು ಮಿದುಳಿನ ಮೂಗಿನಿಂದ, ಹಿರಿಮೆಯು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು) ನೀಡಲು ಹೋಗಿ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆದು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅವಿಭಜಿತ ನೀರು ಬೆಂಕಿಯ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಕರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಅಗ್ನೇ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಅಗ್ನಿ	ಜೀವಶಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ವಲನೆ
ಅಸ್ಮತ್	ವಾಸನೆ–ಕ್ಲೇಶಗಳು	ರಸ–ಶುದ್ಧೀಕರಣ
ಸುಪಥಾ	ತೇಜೋಮಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಾರ್ಗ	ದುಷ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ದಹನ
ದೇವ	ಪ್ರೀತಿ–ಪ್ರಕಾಶ	ಹೃದಯಶುದ್ಧಿ
ವಯುನಾನಿ ವಿದ್ವಾನ್	ಶುದ್ಧ ನಾದ–ಮಾತು	ವಾಕ್ಯಪಾವಿತ್ರ್ಯ
ನಯ	ಜ್ಞಾನ–ವಿವೇಕ	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ
ನಮೋ ವಿಧೇಮ	ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ	ಬ್ರಹ್ಮಲಯ

ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿದ್ವಾಂಸನಾದ ಅಗ್ನಿ ದೇವನೇ ಲೌಕಿಕ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಥವಾ ಹೋಗುವ ಪ್ರಕಾಶವುಳ್ಳದ್ದಾಗಲೀ. ಅಗ್ನಿಯು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೋ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ತನಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾವು ವಂದಿಸುವೆವು.

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಅಗ್ನಿ	ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ	ಪ್ರಾಣ ಅಗ್ನಿ, ತೇಜೋಬಿಂದು

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಸುಪಥಾ	ಸುಷುಮ್ನಾ	ನೇರ ಮರ್ಕಟಪುಥ → ಜ್ಯೋತಿ ಮಾರ್ಗ
ವಯುನಾನಿ	ನಾಡಿಗಳು	72,000 ನಾಡಿಗಳ ಮಾರ್ಗ
ಜುಹುರಾಣಂ	ಸುಟ್ಟ ಪ್ರಾಣ	ಅಹಂಕಾರ–ವಾಸನೆಗಳ ದಹನ
ಏನಃ	ಪಾಪ	ಮನೋಮಲ
ನಮಃ	ಅಹಂಕಾರದ ವಿಲಯ	'ನಾನು' ಭಾವದ ಶರಣಾಗತಿ
ವಿಧೇಮ	ಪುನಃ ಪುನಃ ಸಮರ್ಪಣೆ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಅವಿಭಜಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೀಜಾಂಶಗಳು ಜೀವಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಇವುಗಳು ಗರ್ಭಪ್ರದೇಶದವರೆಗೆ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾದುದ್ದು ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಗಂಜಿಯ ಅಂಶಗಳು ಇರುತ್ತದೆ, ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಆವಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಚಿಮ್ಮುವಿಕೆಯ ಗಾಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಿಭಜಿತ ಆವಿಯಯೊಂದಿಗೆ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಮೃದ್ದತೆಯನ್ನು ತೀವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಸುಪಥಾ = ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮಾರ್ಗ → ಸುಷುಮ್ನಾ ನೇರ ಚಲನ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ಅಗ್ನಿ = ನಾದದ ಬೆಳಕು; ಎಲ್ಲ ಪಾಪ–ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಜ್ಞಾನ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಜಪ–ಸ್ಮರಣೆ ('ವಿಧೇಮ') = ಚಿಂತನೆಯ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬಾಣ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ
ಕರ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಜುಹುರಾಣಂ = ಕರ್ಮದ ಅವಶೇಷ; ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು
ಅದ್ವೈತ ರಹಸ್ಯ	ಸುಪಥಾ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ—ಪರಮಾತ್ಮನತ್ತ ಸಾಗುವ ನೇರ ಮಾರ್ಗ
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ನಮಃ = 'ನಾನು' ವಿಲೀಪ್ತಿಯ ನಂತರ → ಜ್ಞಾನೋದಯ

ಅಧ್ಯಾಯ - 6

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

ತೈತ್ತಿರೀಯ = ತ ಐ ತ ತಿ ರೀ ಯ = ಎಂಬುದರ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ “ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಅಮೃತವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ”, **ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ** ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ಇದು ಕೃಷ್ಣಯಜುರ್ವೇದದ ತೈತ್ತಿರೀಯಸಂಹಿತೆಯ ವೇದಾಂತ-ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ತೈತ್ತಿರೀಯ ಆರಣ್ಯಕದ 7,8,9 ನೇ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೇ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಇದರ 3 ಭಾಗಗಳಾಗಿ - ಶೀಕ್ಷಾವಲ್ಲೀ, ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲೀ ಹಾಗೂ ಭೃಗುವಲ್ಲೀ ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮದಿಂದ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಿಂದ) ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಮೋಕ್ಷಾರ್ಥೀ ಬ್ರಹ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ, ಸರಳವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹತ್ತ್ವಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಶೀಕ್ಷಾವಲ್ಲೀ / ಶಿಕ್ಷಾವಲ್ಲಿಯು 12 ಅನುವಾಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ‘ಏನೇನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ವೇದೋಚ್ಚಾರಣಾಕ್ರಮ, ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ನೀತಿಬೋಧ-ಕವಿಚಾರ-ನಿಯಮಗಳ ಸಹಿತ ಮೂಲಭೂತ ಜ್ಞಾನದ ತಳಹದಿಯಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯದಾದ ಆನಂದವಲ್ಲಿ / ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ-ವಲ್ಲಿಯು ‘ಬ್ರಹ್ಮವು ಆನಂದ-ಸ್ವರೂಪ’ ಎಂಬುದನ್ನು 9 ಅನುವಾಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯ / ಕೊನೆಯದಾದ ಭೃಗುವಲ್ಲಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ಇದರಲ್ಲೇ ವರುಣನು ತನ್ನ ಮಗ ಭೃಗುವಿಗೆ ವಾರುಣೀ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಕುರಿತು 10 ಅನುವಾಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪಸರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ

ಭೂರಿತಿ ವಾ ಅಯಂ ಲೋಕಃ । ಭುವ ಇತ್ಯನ್ತರಿಕ್ಷಮ್ । ಸುವರಿತ್ಯಸೌ ಲೋಕಃ ।
ಮಹ ಇತ್ಯಾದಿತ್ಯಃ । ಆದಿತ್ಯೇನ ವಾವ ಸರ್ವೇ ಲೋಕಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ 2 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹವೇ ಭೂಲೋಕ; ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಉಸಿರೇ ಭುವರ್ಲೋಕ; ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಸ್ವರ್ಲೋಕ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಪೋಷಿಸುವ ಆದಿತ್ಯ ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಸೂರ್ಯ. ನಿನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಜ್ಞಾನಸೂರ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳೆಲ್ಲಾ ಅದೇ ಆದಿತ್ಯನಿಂದ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಭೂಃ	ಭೂಮಿ, ಸ್ಥೂಲ ಲೋಕ	ದೇಹ, ಆಹಾರ, ಪ್ರಾಣನಿಲಯ
ಅಯಂ ಲೋಕಃ	ಈ ಲೋಕ	ಸ್ಥೂಲಭೂಮಿ
ಭುವಃ	ಮಧ್ಯಲೋಕ	ಪ್ರಾಣ, ಅಂತರಿಕ್ಷ
ಅಂತರಿಕ್ಷಮ್	ಆಗಾಶ ಮಧ್ಯ	ನಾಡಿಗಳ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿ
ಸುವಃ	ದಿವ್ಯಲೋಕ	ಮಾನಸ, ದೇವತಾಪ್ರಪಂಚ
ಅಸೌ ಲೋಕಃ	ಮೇಲಿನ ಲೋಕ	ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ
ಮಹಃ	ಮಹತ್–ಸೂರ್ಯ	ಬೃಹದಾತ್ಮ ಪರಜ್ಯೋತಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಪದಾರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
आदित्यः	ಸೂರ್ಯ	ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಞಾನ
ಆದಿತ್ಯೇನ	ಸೂರ್ಯದಿಂದ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಕಾಶ
ಸರ್ವೇ ಲೋಕಾಃ	ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳು	ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
ಮಹೀಯನ್ತೇ	ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ	ಮಹಿಮೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಸಹಿಷ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಲೋಕಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನವಾದ ಇಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಲೋಕಗಳು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ಲೋಕ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಭೂಃ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಸ್ಥೂಲ ಸಪೋರ್ಟ್	ದೇಹ ಭದ್ರತೆ, ಗುರತ್ವ
ಭುವಃ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ / ಮಣಿಪೂರ	ಪ್ರಾಣ–ಚಲನೆ	ಉಸಿರು–ತೇಜಸ್ಸು
ಸುವಃ	ಅನಾಹತ / ವಿಶುದ್ಧಿ	ಮನಸ್ಸು–ನಾದ	ಪ್ರೀತಿ – ನಾದ ಜಾಗೃತಿ
ಮಹಃ	ಆಜ್ಞಾ / ಸಹಸ್ರಾರ	ಪರಜ್ಯೋತಿ–ಅದ್ವೈತ	ದಿವ್ಯ ಲಯ, ಪ್ರಕಾಶ

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ವಾಯುವು ಎಲ್ಲಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಮನುಜನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಬಾಗದ ಕಡೆಗೆ ವಾಯು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅದರ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ವಾಯುವನ್ನು ಹೀಗೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧತೆಯ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹರಡಿ ಏಳನೇ ಚಕ್ರವಾದ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಭವನ ಎಂದೂ ನಾಮಾಂಕಿತವಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಬೆನ್ನುಹಿರಿ ಕೊನೆಯಾಗುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮೂಗು ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ ನಾಭಿಯ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಹೃದಯ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಉಗುಳು ನುಂಗುವ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಎರಡು ಹುಬ್ಬಿನ ನಡುವೆ ಹಂತದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಬ್ರಹ್ಮ ರಂದ್ರದ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಆವಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಕೋಶಗಳ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹರಿಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾಧಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ದಕ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.*

ಪದಿ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ
ಭೂಃ	ಸ್ಥೂಲ, ಘನ ದೇಹ	ಗುರುತ್ವ–ಅಪಾನ ವಾಯು
ಭುವಃ	ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ	ಪ್ರಾಣ–ಸಮಾನ ವಾಯು
ಸುವಃ	ಮಾನಸೀಕ ಲೋಕ	ಉದಾನ–ವ್ಯಾನ
ಮಹಃ	ಸೂರ್ಯನಾದ	ಓಂಕಾರದ "ಅ + ಉ + ಮ" ನ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶ
ಆದಿತ್ಯ	ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ	ಜ್ಞಾನತೇಜಸ್ಸು
ಮಹೀಯನ್ತೇ	ಉತ್ತರಣ	ಶಕ್ತಿ–ಪೂರ್ಣತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗಾಗಿದೆ

ಭೂರಿತಿ ವಾ ಅಗ್ನಿಃ । ಭುವ ಇತಿ ವಾಯುಃ । ಸುವರಿತ್ಯಾದಿತ್ಯಃ । ಮಹ ಇತಿ ಚನ್ದ್ರಮಾಃ ।
ಚನ್ದ್ರಮಸಾ ವಾವ ಸರ್ವಾಣಿ ಜ್ಯೋತೀಂಷಿ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ 3 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ-5 - ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಭೂಃ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ, ಭುವಃ ಪ್ರಾಣವಾಗಿ, ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಮಹಃ ಚಂದ್ರಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಅವು ನನ್ನೊಳಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿ ದೇಹವನ್ನು, ವಾಯು ಉಸಿರನ್ನು, ಸೂರ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಚಂದ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೆಳಗಿಸಿದಾಗ ಲೋಕಬಲ - ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳು - ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಭೂಃ	ಅಗ್ನಿ	ಸ್ಥೂಲ ಶಾಖಶಕ್ತಿ
ಅಗ್ನಿಃ	ಅಗ್ನಿ–ಬೆಂಕಿ	ಜೀವದ ಮೊದಲ ಜ್ಯೋತಿ
ಭುವಃ	ವಾಯು	ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ
ವಾಯುಃ	ಗಾಳಿ	ಚಲನೆಯ ಮೂಲ
ಸುವಃ	ಆದಿತ್ಯ	ಸೂರ್ಯ–ಪ್ರಕಾಶ
ಆದಿತ್ಯಃ	ಸೂರ್ಯ	ತೇಜೋಮಯ ಶಕ್ತಿ
ಮಹಃ	ಚಂದ್ರ	ಮನಸ್ಸು–ಸೊಮ–ಶೀತಲ ಜ್ಯೋತಿ
ಚಂದ್ರಮಾಃ	ಚಂದ್ರ	ಜೀವಜ್ಯೋತಿ–ಮನೋಜ್ಯೋತಿ
ಜ್ಯೋತೀಂಷಿ	ಬೆಳಕುಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಲೈಟ್–ಎನರ್ಜಿ
ಮಹೀಯನ್ತೇ	ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ	ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಮಹಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ

ಪದ	ಸೂಕ್ಷ್ಮಾರ್ಥ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಸಂಬಂಧ
ಅಗ್ನಿ	ಶಾಖ–ಚಲನೆ	ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿ
ವಾಯು	ಪ್ರಾಣ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ
ಆದಿತ್ಯ	ತೇಜಸ್ಸು	ನಾದಪ್ರಕಾಶ
ಚಂದ್ರ	ಶೀತಲ ಸೋಮ–ಅಮೃತ	ಸಹಸ್ರಾರದ ಅಮೃತ ನೊಡ
ಜ್ಯೋತೀಂಷಿ	ದಿವ್ಯ ಬೆಳಕು	ಚಕ್ರಗಳ ಜ್ಯೋತಿ
ಮಹೀಯನ್ತೇ	ಉತ್ತರಣ	ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯು ಹೋಗುವುದು, ವಾಯು ಪಡೆಯುವುದು. ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಂತೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆ ಸಮೃದ್ದವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ಲೋಕ / ಪದ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಭೂಃ = **ಅಗ್ನಿ**	ಮೂಲಾಧಾರ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಾಖ	ಜೀವಜಾಗೃತಿ
ಭುವಃ = **ವಾಯು**	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ / ಮಣಿಪೂರ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ	ಉಸಿರು–ಚಲನೆ
ಸುವಃ = **ಆದಿತ್ಯ**	ಅನಾಹತ / ವಿಶುದ್ಧಿ	ತೇಜಸ್ಸು–ಜ್ಞಾನ	ಹೃದಯಪ್ರಕಾಶ
ಮಹಃ = **ಚಂದ್ರ**	ಆಜ್ಞಾ / ಸಹಸ್ರಾರ	ಮನೋಜ್ಯೋತಿ–ಸೋಮ	ಧ್ಯಾನ–ಶಾಂತಿ

ವಿವರಣೆ:- *ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಒಳ ಬರುತ್ತದೆ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೆಂಕಿ ರೂಪದ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಫೈರ್) ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದ ವರೆಗೆ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಸರಿಸಬೇಕು. ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಒಳ ಸೆಳೆಯುವ ಮುಖೇನ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದ ಉಳಿದ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಹರಡಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಸೆಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಶ್ರಮ ಬೇಡ. ಹೀಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮೃದ್ಧ ಅಂಶಗಳು ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ನರ ನಾಡಿಗಳು ಅಮೃತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಹಸ್ರಾರದ ಮಿದುಳಿನ ಬಾಗವೂ ಶೇಖಡ 100 ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಯ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಜ ಗರಿಷ್ಠ 5 ರಿಂದ 25 ಶೇಖಡ ತನ್ನ ಮಿದುಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರಾಟಾದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಶೇಖಡ 100 ಮಿದುಳು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಆಗುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಜನು ಅಂತಹ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತಾನು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುವ ಸಕಲ ವಿದ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಧ್ವಾಂಸರು.*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ರಹಸ್ಯ	ಅಗ್ನಿ (ಭೂಃ) = ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ; ವಾಯು (ಭುವಃ) = ಪ್ರಾಣಚಲನೆ; ಆದಿತ್ಯ (ಸುವಃ)= ತೇಜಸ್ಸು; ಚಂದ್ರ (ಮಹಃ)= ಸೋಮಶಕ್ತಿ
ನಾದ ರಹಸ್ಯ	ಆದಿತ್ಯನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಚಂದ್ರನ ಮೃದು ನಾದ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
ಧ್ಯಾನ ರಹಸ್ಯ	ಮನಸ್ಸು ಚಂದ್ರನಂತೆ ಮೃದು; ಆದಿತ್ಯ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮೃದು ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ನೀಡುತ್ತದೆ
ಕುಂಡಲಿನಿ ರಹಸ್ಯ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿದಾಗ ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ
ಬ್ರಹ್ಮ ರಹಸ್ಯ	ಚಂದ್ರ = ಮಾಯಾ–ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳಕು; ಅದೇ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗುತ್ತದೆ

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನ ಧಾರೆ ಇದೆ

ಭೂರಿತಿ ವಾ ಋಚಃ। ಭುವ ಇತಿ ಸಾಮಾನಿ।
ಸುವರಿತಿ ಯಜೂಂಷಿ। ಮಹ ಇತಿ ಬ್ರಹ್ಮ।
ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಾವ ಸರ್ವೇ ವೇದಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ 4 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಆನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಋಗ್ವೇದವೇ ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯ ರಾಗ; ಸಾಮವೇದವೇ ಹೃದಯದ ನಾದ; ಯಜುರ್ವೇದವೇ ಕ್ರಿಯೆಯ ಜಜ್ಞಶಕ್ತಿ; ಇವುಗಳ ಮೂರನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವ ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯೇ "ಮಹಃ ಬ್ರಹ್ಮ". ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಾಗ ವೇದ–ನಾದ–ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಮಹಿಮೆಗೆ ಎತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜೀವನು ವೇದವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಭೂಃ	ಋಚಃ (ಋಗ್ವೇದ)	ಸತ್ಯ–ಜ್ಞಾನ–ಸ್ತೋತ್ರದ ವೇದ
ಭುವಃ	ಸಾಮಾನಿ (ಸಾಮವೇದ)	ನಾದ–ಗಾನ–ತಾಳದ ವೇದ
ಸುವಃ	ಯಜೂಂಷಿ (ಯಜುರ್ವೇದ)	ಕರ್ಮ–ಯಜ್ಞ–ಚರ್ಯಾ
ಮಹಃ	ಬ್ರಹ್ಮ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ
ಬ್ರಹ್ಮಣಾ	ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ	ಪರಜ್ಞಾನ
ಸರ್ವೇ ವೇದಾಃ	ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳು	ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳು
ಮಹೀಯನ್ತೇ	ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ	ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಾಗುತ್ತವೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಪವಿತ್ರ ಋಗ್ವೇದ ಮಂತ್ರವು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮವೇದ ಮಂತ್ರದ ವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ಯಜುರ್ವೇದ ಮಂತ್ರವು ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವೇದಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜ್ಞಾನವೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇದ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಋಗ್ವೇದ (ಭೂಃ)	ಮೂಲಾಧಾರ	ಸತ್ಯ–ಶಕ್ತಿ ಮೂಲ	ಸ್ಥಿರತೆ
ಸಾಮವೇದ (ಭುವಃ)	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ / ಮಣಿಪೂರ	ನಾದ–ರಸ–ಗಾನ	ಚಲನೆ
ಯಜುರ್ವೇದ (ಸುವಃ)	ಅನಾಹತ / ವಿಶುದ್ಧಿ	ಸಂಕಲ್ಪ + ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ	ಯಜ್ಞ (ಪ್ರಣವ–ಕ್ರಿಯೆ)
ಬ್ರಹ್ಮ (ಮಹಃ)	ಆಜ್ಞಾ / ಸಹಸ್ರಾರ	ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಕಾಶ	ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವಿದೆ.

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಎಂಬ ನಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ವಿವಿದವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸತ್ ಎಂದರೆ "ವಾಯು ಅಮೃತ" ಚಿತ್ ಎಂದರೆ "ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸು" ಆನಂದ ಎಂದರೆ "ಬಾಗಿದ ಕೊಡುಗೆಯ ಕಡೆಗೆ". ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಾಗಿದ ಕೊಡುಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ವಾಯು ಅಮೃತ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕಳಿಸುವುದೇ ಸತ್ ಚಿತ್ ಆನಂದ. ವಾಯು, ಸೂತ್ರ, ಸತ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಎಂಬುದಾಗಿರುವ ಪರ್ಯಾಯಶಬ್ದಗಳು ಯಾವನಿಗೆ ವಾಚಕವಾಗಿದೆಯೋ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನು ಇಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

"ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ" - ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ ನಲ್ಲಿ "ವೇದ ವಿಜಾನಾತಿ ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತಿ ! ತಸ್ಯ ಇದಂ ಫಲಮ್ ಉಚ್ಯತೇ | ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಸತ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಾಯು ಅಮೃತವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ನೀರು ಬೆಂಕಿ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ". ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಮೃತವು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಗೂಢ ಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ವೇದ = ಜ್ಞಾನ ತರಂಗಗಳು	ಋಕ್ = ಮಾತೃಕ; ಸಾಮ = ನಾದ; ಯಜುಸ್ = ಕ್ರಿಯೆ
ಬ್ರಹ್ಮ = ನಾದದ ಮೂಲ	ಎಲ್ಲ ವೇದಧ್ವನಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮನ "ಓಂ"ನಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ
ವೇದ = ಚಕ್ರಧ್ವನಿ	ಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗೃತರಾದಾಗ "ಋಕ್–ಸಾಮ–ಯಜುಸ್" ತರಂಗಗಳು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ
ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ–ಅಗ್ನಿ–ವಾಯು ಸಂಯೋಜನೆ	ವೇದಧ್ವನಿಗಳ ಜಾಗೃತಿ = ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ಏಕತ್ವ
ಬ್ರಹ್ಮತೇಜಸ್ಸು	ಸಹಸ್ರಾರದ ಪ್ರಕಾಶ ಎಲ್ಲ ನಾದ–ವೇದಗಳನ್ನು ಮಹಿಮೆಗೆ ತರುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ

ಭೂರಿತಿ ವೈ ಪ್ರಾಣಃ। ಭುವ ಇತ್ಯಪಾನಃ। ಸುವರಿತಿ ವ್ಯಾನಃ।

ಮಹ ಇತ್ಯನ್ನಮ್। ಅನ್ನೇನ ವಾವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಾಣಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ ॥ 5 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಆನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ದೇಹದ ಒಳಗಿದ್ದ ಪ್ರಾಣವೇ ಭೂಃ, ಕೆಳಗೆ ಹರಡುವ ಅಪಾನವೇ ಭುವಃ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ವ್ಯಾನವೇ ಸುವಃ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳ ಮೂಲ–ಶಕ್ತಿ ಅನ್ನ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಸೋಮ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸೋಮದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು. (ಆದುದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: "ಅನ್ನೇನ ವಾವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಾಣಾ ಮಹೀಯನ್ತೇ" ಅಂದರೆ - ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣಗಳ ದೇವತೆ.)

ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಭೂಃ	ಪ್ರಾಣ	ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ವಾಯು
ಪ್ರಾಣಃ	ಶ್ವಾಸ–ಜೀವಶಕ್ತಿ	ಹೃದಯದ ವಿಸರ್ಜನ–ಆಮ್ಲಜನಕ
ಭುವಃ	ಅಪಾನ	ಕೆಳಗೆ ಸಾಗುವ ವಾಯು
ಅಪಾನಃ	ನಿರ್ಗಮನ–ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ವಾಯು	ಶರೀರಶುದ್ಧಿ
ಸುವಃ	ವ್ಯಾನ	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಂಚುವ ವಾಯು
ವ್ಯಾನಃ	ವ್ಯಾಪಕ ಚಲನೆ	ನರತಂತ್ರ ಚಲನೆ
ಮಹಃ	ಅನ್ನ	ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲ
ಅನ್ನೇನ	ಅನ್ನದಿಂದ	ಆಹಾರ–ಊರ್ಜಾ
ಸರ್ವೇ ಪ್ರಾಣಾಃ	ಪಾಂಚ್ ಪ್ರಾಣಗಳು	ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ವ್ಯಾನ–ಉದಾನ–ಸಮಾನ
ಮಹೀಯನ್ತೇ	ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ	ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಬೀಸುವಿಕೆ ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು, ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ. ಆಹಾರವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಒಳಗಿನ ಅನುಭವ
ಪ್ರಾಣ (ಭೂಃ)	ಅನಾಹತ	ಶ್ವಾಸ–ಜೀವಶಕ್ತಿ	ಹೃದಯ ವಿಸ್ತಾರ
ಅಪಾನ (ಭುವಃ)	ಮೂಲಾಧಾರ	ವಿಸರ್ಜನೆ–ಸ್ಥಿರತೆ	ನೆಲಗಡಿ–ಸ್ಥಿರ–ಶಾಂತ
ವ್ಯಾನ (ಸುವಃ)	ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ	ಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆ	ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ
ಅನ್ನ (ಮಹಃ)	ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿ–ಪೋಷಣೆ	ತೇಜಸ್ಸು–ಬಲ
ಉದಾನ (ಅಪ್ರಕಟಿತ)	ಕಂಠ / ವಿಶುದ್ಧಿ	ಏರಿಕೆ–ಉತ್ಸಾಹ	ಮಾತು–ಬುದ್ಧಿ
ಸಮಾನ (ಅಪ್ರಕಟಿತ)	ನಾಭಿ	ಸಮತೋಲನ	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪರಿಸರದಿಂದ ಮನುಜನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುವ ವಾಯು ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವಾಂಶಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಶಾಖ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವೂ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇತರೆ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಅಪಾನವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ,*

ನೀರು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಗಂಜಿ, ಆವಿ, ಕಾರ್ಬಾನಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಅಮ್ಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಇತರೆ ವಾಯು ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಆವಿ ರೂಪದ ನೀರು ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಆಹಾರ ರೂಪದ ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅಂತಹ ವಾಯುಗಳು ಪ್ರತೀ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ನಾಡಿಗಳ ಮುಖೇನ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಹರಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾದ ಮುಖೇನ ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯಾದಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಾರದು.

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೊದಲ ಗತಿಯೇ ಇದು
ಅನ್ನ = ತೇಜೋಮಯ ಶಕ್ತಿ	ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿ → ಅಗ್ನಿ → ಪ್ರಾಣ → ಚೈತನ್ಯ
ವ್ಯಾನ = ನಾಡಿಸಂಚಾರ	72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆ
ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ–ಶಕ್ತಿ	ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ದೇವತೆ ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ
ಅನ್ನ = ಸೋಮ / ಅಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನ	ಅನ್ನದ ಜೀರ್ಣ → ಸೋಮ (ಮೇಲಕ್ಕೆ), ಅಗ್ನಿ (ಚಲನೆ)
ಮಹಃ ಎಂಬುದು	ಮಹಾನ್ ತೇಜಸ್ಸು, ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಶಕ್ತಿ

ಆವಿಯ ಆಹಾರ ರೂಪಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಅಮೃತದ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ತಾ ವಾ ಏತಾಶ್ಚತಸ್ರಶ್ಚತುರ್ಧ । ಚತಸ್ರಶ್ಚತಸ್ರೋ ವ್ಯಾಹೃತಯಃ ॥
ತಾ ಯೋ ವೇದ । ಸ ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮ । ಸರ್ವೇಽಸ್ಮೈ ದೇವಾ ಬಲಿಮಾವಹನ್ತಿ ॥ 6 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ-5 ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸುವಃ, ಮಹಃ - ಈ ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ನಾಲ್ಕು ಉಸಿರುಗಳು, ನಿನ್ನ ದೇಹದ ನಾಲ್ಕು ನಾದಗಳು, ಪ್ರಾಣದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳು. ಯಾರು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಅರಿತವನು. ಅವನಿಗೆ ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು , ವಾಯು ಚಲನವನ್ನೂ , ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನೂ , ಚಂದ್ರ ಮೃದುತೆಯನ್ನೂ – ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲರೂ ಬಲವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ತಾḥ	ಅವು	ನಾಲ್ಕು ಲೋಕಗಳು / ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು
ಏತಾಃ	ಇವು	ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುವ
ಚತಸ್ರಃ	ನಾಲ್ಕು	ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸುವಃ, ಮಹಃ
ಚತುರ್ಧ	ನಾಲ್ಕಾಗಿ	ನಾಲ್ಕು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ
ಚತಸ್ರೋ ವ್ಯಾಹೃತಯಃ	ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಾಹೃತಿ	ಬ್ರಹ್ಮಾದಿಯಿಂದ ನಿನಾದವಾಗುವ 4 ಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ತಾ ಯಃ ವೇದ	ಯಾರು ಇವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೋ	ಜ್ಞಾನಿ, ಧ್ಯಾನಿ
ಸಃ ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮ	ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಅರಿದವನು	ಪರಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ
ಸರ್ವೇ ದೇವಾಃ	ಎಲ್ಲಾ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳು	ಅಂತರಂಗದ ದೇವತೆಗಳು
ಬಲಿಂ ಆವಹನ್ತಿ	ಬಲ–ಶಕ್ತಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತವೆ	ಅನುಗ್ರಹ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ

ವ್ಯಾಹೃತಿ	ಅರ್ಥ	ಲೋಕ	ಅಂತರಾರ್ಥ
ಭೂಃ	ಭೂಲೋಕ	ಪೃಥ್ವಿ	ದೇಹ–ಸ್ಥಿರತೆ
ಭುವಃ	ಅಂತರಿಕ್ಷ	ವಾಯು	ಪ್ರಾಣ–ಚಲನೆ
ಸುವಃ	ಸ್ವರ್ಲೋಕ	ತೇಜಸ್ಸು	ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಕಾಶ
ಮಹಃ	ಮಹೋಲೋಕ	ಜ್ಞಾನ	ಸಹಸ್ರಾರ–ಬ್ರಹ್ಮ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಸಮೀಪಿಸಿದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರ, ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವ ತುಂತುರು ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು. ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತು ಚಲನೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿಸು ಮಾತಿನ ಕಣ, ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವ ನಾಲ್ಕು ಮಾತಿನ ಕಣ ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಲಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸೂತ್ರ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಗಾಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ದೈವಿಕ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ.

ವ್ಯಾಹೃತಿ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಅಂತರಂಗ ಅನುಭವ
ಭೂಃ	ಮೂಲಾಧಾರ	ದೇಹ–ನೇಲಿಕೆ	ಸ್ಥಿರತೆ–ಭದ್ರತೆ
ಭುವಃ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ / ಮಣಿಪೂರ	ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆ	ಜೀವಶಕ್ತಿ
ಸುವಃ	ಅನಾಹತ / ವಿಶುದ್ಧಿ	ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾಶ	ಭಕ್ತಿ–ಪ್ರೀತಿ
ಮಹಃ	ಆಜ್ಞಾ / ಸಹಸ್ರಾರ	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	ಮೌನ–ಲಯ

ವಿವರಣೆ:- *ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಗರ್ಭ ಬಾಗದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಗಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬೆಂಕಿ ನೀರು ವಾಯುವಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಾ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆವಿಯು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅಮೃತದ ನೀರಾಗಿ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಉಸಿರಾಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಗಾಳಿ ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಸೂತ್ರ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ದೈವಿಕ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ದೇವಾ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ದೇವ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದ್ದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರಿಂದ ದೈವಿಕ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗಿದೆ.*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳು = ಬ್ರಹ್ಮನ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸ	ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಕಟಣದ ನಾಲ್ಕು ಹಂತ
ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ = ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳ ಧ್ವನಿಗೆ ಜಾಗೃತ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಅರಿವು
ನಾದ–ಬಿಂದು–ಕಲಾ ರೀತಿ	ಭೂ—ಶಬ್ದ; ಭುವಃ—ಪ್ರಾಣ; ಸುವಃ—ಜ್ಯೋತಿ; ಮಹಃ—ಚೈತನ್ಯ
"ಬಲಿಮಾವಹನ್ತಿ" = ದೇವತೆಗಳ ಅನುಗ್ರಹ	ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿಗಳು ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ
ಚಕ್ರ–ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ	ಚಕ್ರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ — ದೇವತೆಶಕ್ತಿಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಬಲಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ

ಕುಳಿತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ

ಭೂರಿತ್ಯಗ್ನೌ ಪ್ರತಿತಿಷ್ಠತಿ। ಭುವ ಇತಿ ವಾಯೌ। ಸುವರಿತ್ಯಾದಿತ್ಯೇ। ಮಹ ಇತಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ। ಆಪ್ನೋತಿ ಸ್ವಾರಾಜ್ಯಮ್। ಆಪ್ನೋತಿ ಮನಸಸ್ಪತಿಮ್। ವಾಕ್ಪತಿಶ್ಚಕ್ಷುಷ್ಪತಿಃ। ಶ್ರೋತ್ರಪತಿರ್ವಿಜ್ಞಾನಪತಿಃ। ಏತತ್ತತೋ ಭವತಿ। ಆಕಾಶಶರೀರಂ ಬ್ರಹ್ಮ। ಸತ್ಯಾತ್ಮ ಪ್ರಾಣಾರಾಮಂ ಮನ ಆನನ್ದಮ್। ಶಾನ್ತಿಸಮೃದ್ಧಮಮೃತಮ್। ಇತಿ ಪ್ರಾಚೀನಯೋಗ್ಯೋಪಾಸ್ಸ್ವ ॥ 2 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ 6 ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಭೂಃ ಅಗ್ನಿ, ಭುವಃ ವಾಯು, ಸುವಃ ಆದಿತ್ಯ, ಮಹಃ ಬ್ರಹ್ಮ - ಈ ನಾಲ್ಕು ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕವನ್ನೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅನ್ನನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಬೆಳೆಯುವಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತಾನೋ ಅವನು ಸ್ವರಾಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ - ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ, ಮಾತಿನ, ದೃಷ್ಟಿಯ, ಶ್ರವಣದ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಮಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ದೇಹ ಆಕಾಶದಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಅವನು ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪಿ, ಪ್ರಾಣಾನಂದದಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗರ್ಭಾನಂದ ಅನುಭವಿಸುವ, ಶಾಂತಿ–ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಭೂಃ	ಭೂಮಿಯ ಮಂತ್ರ	ಸ್ಥೂಲ ತತ್ತ್ವ
ಅಗ್ನೌ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಿ	ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತ	ಶಾಖ–ಉಷ್ಣಶಕ್ತಿ
ಭುವಃ	ಮಧ್ಯಲೋಕ	ಪ್ರಾಣವಾಯು
ವಾಯೌ	ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ	ಚಲನೆಯ ಮೂಲ
ಸುವಃ	ದೇವಲೋಕ	ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಕಾಶ
ಆದಿತ್ಯೇ	ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ	ಜ್ಞಾನತೇಜಸ್ಸು
ಮಹಃ	ಮಹೋಲೋಕ	ಬ್ರಹ್ಮನ್

ಪದ	ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಸ್ವಾರಾಜ್ಯಂ	ಸ್ವರಾಜ್ಯ	ಆತ್ಮಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ
ಮನಸಃ ಪತಿಂ	ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧಿಪತಿ	ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ
ವಾಕ್–ಪತಿಃ	ಮಾತಿನ ಅಧಿಪತಿ	ವಾಕ್ಪಾವಿತ್ರ್ಯ
ಚಕ್ಷುಷ್–ಪತಿಃ	ದೃಷ್ಟಿಯ ಅಧಿಪತಿ	ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿ
ಶ್ರೋತ್ರ–ಪತಿಃ	ಶ್ರವಣದ ಅಧಿಪತಿ	ಶ್ರವಣಶುದ್ಧಿ
ವಿಜ್ಞಾನ–ಪತಿಃ	ವಿವೇಕ ಬುದ್ಧಿಯ ಅಧಿಪತಿ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಆಕಾಶ–ಶರೀರಂ	ಆಕಾಶದೇಹ	ವ್ಯಾಪಕ
ಸತ್ಯಾತ್ಮ	ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪಿ	ಅಸಂಸ್ಕೃತ ಚೈತನ್ಯ
ಪ್ರಾಣ–ಆರಾಮಂ	ಪ್ರಾಣಾನಂದ	ಉಸಿರಿನ ಆನಂದ
ಮನೋ–ಆನಂದಮ್	ಮನಸ್ಸಿನ ಆನಂದ	ಧ್ಯಾನದ ಆನಂದ
ಶಾಂತಿ–ಸಮೃದ್ಧಮ್	ಶಾಂತಿ + ಸಮೃದ್ಧಿ	ಪೂರಕ ಜೀವನ
ಅಮೃತಮ್	ಅಮರ ತತ್ತ್ವ	ಮರಣಾತೀತ ಅನುಭೂತಿ

ಭಾವಾರ್ಥ;- ಸೆಳತದಿಂದ ಸರಿಸು ಅಗ್ನಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ, ಮತ್ತೆ ಅಸ್ಥಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ವಾಯುವು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಏಳನೇ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಒಲವು. ಸಮೃದ್ದವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ. ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸು. ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸು. ಸುತ್ತುವ ನಿಪುಣ, ನೋಡುವ ನಿಪುಣ, ಗಾಳಿ. ವೇದ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ನಿಪುಣ, ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ನಿಪುಣ. ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಜನಕನಂತೆ ಅದು ಆಗುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಶರೀರ ಆತ್ಮ. ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷಕರ. ಶಾಂತಿ ಸಮೃದ್ದವು ಅಮೃತವು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ, ಕುಳಿತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಧ್ಯಾನ.

ಲೋಕ–ಮಂತ್ರ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ದೇಹ–ಅನುಭವ
ಭೂಃ → ಅಗ್ನಿ	ಮಣಿಪೂರ	ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ–ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಾಖ	ತೇಜೋಗುಣ
ಭುವಃ → ವಾಯು	ಅನಾಹತ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ	ಹೃದಯವಿಸ್ತಾರ
ಸುವಃ → ಆದಿತ್ಯ	ಆಜ್ಞಾ	ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾಶ	ತೃತೀಯ ನೇತ್ರ ಬೆಳಕು
ಮಹಃ → ಬ್ರಹ್ಮ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಪರಮಜ್ಯೋತಿ	ಲಯ–ಆನಂದ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಚತುರ್ಲೋಕ–ಉಪಾಸನೆ	ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಾಲ್ಕು ತತ್ತರಗಳ ಸಮಗ್ರ ಧ್ಯಾನ
ಅಗ್ನಿ–ವಾಯು–ಆದಿತ್ಯ–ಬ್ರಹ್ಮ	ದೇಹ → ಪ್ರಾಣ → ಮನಸ್ಸು → ಚೈತನ್ಯ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	**ವಿವರಣೆ**
ಸ್ವರಾಜ್ಯಂ	ಇಂದ್ರಿಯಜಯ → ಮನೋಜಯ → ಪ್ರಾಣಜಯ → ಬ್ರಹ್ಮಜಯ
ಆಕಾಶಶರೀರಂ ಬ್ರಹ್ಮ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತ = ತಾರಕ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ
ಅಮೃತತ್ವ	ದೇಹಸ್ಮೃತಿ ಕರಗುವುದು, ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತವಾಗುವುದು

ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಆಂತರ ದೇಹ—ಇವೆರಡರ ಪಂಚಕ ರಚನೆ ಅರಿತುಕೊಂಡವನೇ ಋಷಿ

ಪೃಥಿವ್ಯನ್ತರಿಕ್ಷಂ ದ್ಯೌರ್ದಿಶೋಽವಾನ್ತರದಿಶಾಃ । ಅಗ್ನಿರ್ವಾಯುರಾದಿತ್ಯಶ್ಚನ್ದ್ರಮಾ ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ । ಆಪ ಓಷಧಯೋ ವನಸ್ಪತಯ ಆಕಾಶ ಆತ್ಮಾ । ಇತ್ಯಧಿಭೂತಮ್ ॥ ಅಥಾಧ್ಯಾತ್ಮಮ್ । ಪ್ರಾಣೋ ವ್ಯಾನೋಽಪಾನ ಉದಾನಃ ಸಮಾನಃ । ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಮನೋ ವಾಕ್ ತ್ವಕ್ । ಚರ್ಮ ಮಾಂಸಂ ಸ್ನಾವಾಽಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜಾ ॥ ಏತದಧಿವಿಧಾಯ ಋಷಿರವೋಚತ್ । ಪಾಙ್ಕ್ತಂ ವಾ ಇದಂ ಸರ್ವಮ್ । ಪಾಙ್ಕ್ತೇನೈವ ಪಾಙ್ಕ್ತಂ ಸ್ಪೃಣೋತೀತಿ ॥ 1 ॥

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಶಿಕ್ಷಾ ವಲ್ಲಿ - ಅನ್ವಾಕ 7 ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ, ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ–ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಔಷಧಿಗಳು, ಮರಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳು. ಅದೇ ರೂಪಗಳು ಓರೆಯಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನವಾಗಿ ನಿನ್ನೊಳಗೇ ಇರುವುವು. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯು, ಎಲುಬು, ಮಜ್ಜೆ - ಇವು ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ಗಾಳಿ, ಆಕಾಶದ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಗಳು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡವನನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು ಋಷಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನ, ಪೂರ್ಣತೆ, ಶುದ್ಧತೆ, ಆನಂದ, ಅಮೃತತ್ವ ಎಲ್ಲವೂ ಕೈಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಧಿಭೂತ — ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು		**ಅಧ್ಯಾತ್ಮ — ಅಂತರಂಗ**	
ಪದ	**ಅರ್ಥ**	**ಪದ**	**ಅರ್ಥ**
ಪೃಥಿವೀ	ಭೂಮಿ	**ಪ್ರಾಣಃ**	ಉಸಿರಾಟ / ಜೀವಶಕ್ತಿ
ಅಂತರಿಕ್ಷಂ	ಮಧ್ಯಲೋಕ / ವಾಯುಮಾರ್ಗ	**ವ್ಯಾನಃ**	ಶರೀರವ್ಯಾಪಿ ವಾಯು
ದ್ಯೌಃ	ದಿವ್ಯಲೋಕ / ಸೂರ್ಯಲೋಕ	**ಅಪಾನಃ**	ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ವಾಯು
ದಿಶಃ	ದಿಕ್ಕುಗಳು	**ಉದಾನಃ**	ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ವಾಯು
ಅವಾಂತರದಿಶಾಃ	ಉಪದಿಕ್ಕುಗಳು	**ಸಮಾನಃ**	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ
ಅಗ್ನಿಃ	ಅಗ್ನಿ	**ಚಕ್ಷುಃ**	ದೃಷ್ಟಿ
ವಾಯುಃ	ವಾಯು, ಗಾಳಿ	**ಶ್ರೋತ್ರಂ**	ಶ್ರವಣ
ಆದಿತ್ಯಃ	ಸೂರ್ಯ	**ಮನಃ**	ಮನಸ್ಸು
ಚಂದ್ರಮಾಃ	ಚಂದ್ರ	**ವಾಕ್**	ಮಾತು
ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ	ನಕ್ಷತ್ರಗಳು	**ತ್ವಕ್**	ಸ್ಪರ್ಶಶಕ್ತಿ
ಆಪಃ	ನೀರು	**ಚರ್ಮ**	ಚರ್ಮ

ಅಧಿಭೂತ — ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು		**ಅಧ್ಯಾತ್ಮ — ಅಂತರಂಗ**	
ಪದ	**ಅರ್ಥ**	**ಪದ**	**ಅರ್ಥ**
ಔಷಧಯಃ	ಔಷಧಿಗಳು	**ಮಾಂಸಂ**	ಮಾಂಸ
ವನಸ್ಪತಯಃ	ಬೃಹತ್ ಮರಗಳು	**ಸ್ನಾವಃ**	ಸ್ನಾಯುಗಳು
ಆಕಾಶಃ	ಆಕಾಶ	**ಅಸ್ಥಿ**	ಎಲುಬು
ಆತ್ಮಾ	ಜೀವಾತ್ಮ	**ಮಜ್ಜಾ**	ಮಜ್ಜೆ

ಅಧಿಭೂತ (ಬಾಹ್ಯ)	**ಅಧ್ಯಾತ್ಮ (ಅಂತರಂಗ)**	**ಸಂಬಂಧ**
ಪೃಥಿವೀ	ಅಸ್ಥಿ	ಸ್ಥಿರತೆ
ಆಪಃ	ಮಜ್ಜಾ	ಮೃದುವಾಗಿಸುವಿಕೆ
ಅಗ್ನಿ	ಸಮಾನ	ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ
ವಾಯು	ಪ್ರಾಣ/ವ್ಯಾನ	ಚಲನೆ
ಆಕಾಶ	ಮನಃ / ವಾಕ್	ವ್ಯಾಪಕತೆ
ಚಂದ್ರ	ಮನೋ–ರಸ	ಮೃದುತೆ
ಆದಿತ್ಯ	ಚಕ್ಷುಃ	ಜ್ಞಾನತೇಜಸ್ಸು
ನಕ್ಷತ್ರ	ಚಿಂತನಶಕ್ತಿ	ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಯೋತಿಗಳು
ವನಸ್ಪತಿ	ಸ್ನಾಯು	ಆಧಾರ

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿ ಗೊರಕೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರದೇಶದ ದೈವಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬೇಟಿಕೊಡು. ದೇವರ ತಾಯಿ ಚಂದ್ರಭವನದ ಒಂದು ಗಡಿಗೆ, ಶ್ರಮದಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ ಚಲನೆ, ಶಕ್ತಿ ಚಲನೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಜ್ಞಾನ. ಔಷದ ಚಲಿಸುವ ಹಾದಿ, ಸ್ವತಃ ಆಕಾಶದ ವಾಯು, ತಪಸ್ವಿ. ಚಲನೆಯ ಹಂಬಲಿಕೆಯು ಸೌಖ್ಯವು. ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಅಪಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ (ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ (ಅವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳು); ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ (ಅವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಪಂಚ ಪದಾರ್ಥಗಳು). ಜ್ಞಾನ ವಾಯು ಪ್ರಸರಣ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದು ಉತ್ಸಾಹ, ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಅಮೃತ ಕೊಡುಗೆ. ಐದು ವಿಧ ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಇದುವೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಬೀಸಿದ ವಾಯು ಐದು ವಿಧ ನಂತರ ಐದು ವಿಧ ವಿಮೋಚನೆಗೊಳಿಸು (ಪಂಚೇದ್ರಿಯಗಳು) ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಹದಿನೈದು ಸಂಖ್ಯೆ.*

ವಿಭಾಗ	**ಚಕ್ರ**	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಪೃಥಿವೀ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್
ಆಪಃ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ರಸ–ಕಾಮಶಕ್ತಿ
ಅಗ್ನಿ	ಮಣಿಪೂರ	ತೇಜಸ್ಸು

ವಿಭಾಗ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ವಾಯು	ಅನಾಹತ	ಪ್ರಾಣ
ಆಕಾಶ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ನಾದ–ಶಬ್ದ
ಆದಿತ್ಯ	ಆಜ್ಞಾ	ಜ್ಞಾನ
ಆತ್ಮಾ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಚೈತನ್ಯ

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿ, ಗಗನ ಮಂಡಲ, ಆಕಾಶ, ಮುಖ್ಯ ದಿಕ್ಕುಗಳು, ಮಧ್ಯಂತರ ದಿಕ್ಕುಗಳು (ಪಂಚ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು (ಪಂಚ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ನೀರು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಮರಗಳು, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ದೇಹವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಂಚ ಅಂಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ, ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಅಪಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ (ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ); ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶ (ಅವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪಂಚ ಅಂಗಗಳು); ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ (ಅವು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಪಂಚ ಪದಾರ್ಥಗಳು). ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದ ನಂತರ, ಋಷಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರು, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಐದು (ಪಂಚಮಯವು). ಹೀಗಾಗಿ, ಒಳ ಐದು (ಪಂಚಮಯವನ್ನು) ಅನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಐದು (ಪಂಚಮಯವು) ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಕ	ಅಂಶಗಳು
ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು	ಭೂ, ಆಪ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ
ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು	ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ
ಪಂಚ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು	ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಉಪಸ್ಥ, ಪಾಯು
ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು	ಚಕ್ಷು, ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ರಸನ, ತ್ವಕ್
ಪಂಚ ಕೋಶಗಳು	ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ

ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ:- *ಪಂಚ ವಾಯುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಇವುಗಳ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣ :- ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಅಪಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ವ್ಯಾನ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ

ಸಮಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ :- ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಅಧಿಭೂತ = ಬಾಹ್ಯ ಪಾಠಶಾಲೆ	ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಕಲಿಕೆ
ಅಧ್ಯಾತ್ಮ = ಅಂತರಂಗ ಶಾಸ್ತ್ರ	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜೀವಂತ ಪ್ರತಿಕೃತಿ

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಪಾಂಕ್ತಿ	ಪೂರ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು *5* ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ
ಋಷಿಯ ಹೇಳಿಕೆ	"ಒಬ್ಬನು ಪಂಚಕಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿದರೆ—ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು"
ಪ್ರಾಣ–ಪ್ರಕೃತಿ–ಪುರುಷ ಸಂಪರ್ಕ	ಹೊರಗಿನ ಐದು → ಒಳಗಿನ ಐದು → ದೈವೀಯ ಐದು
ಬ್ರಹ್ಮ–ಪಿಂಡಾಂಡ ಸಮತೋಲನ	ಮಾನವನ ದೇಹವೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ರೂಪಕ

ವೇದ ಬಂದ ಶಬ್ದ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ

ತೈತ್ತಿರೀಯ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ವೇದ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬಂದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. "ವೇದೇನ ವೈ ದೇವಾ ಅಸುರಾಣಾಂ ವಿತ್ತಂ ವೇದ್ಯಮವಿಂದತ ತದ್ವೇದಸ್ಯ ವೇದತ್ವಂ"

ಅಕ್ಷರಶಃ ಭಾವಾರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ:- *ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತೊಗಟೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಅದೇ ರೀತಿಯಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ, ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹರಡಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು, ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುವುದು, ವರುಣನ (ನೀರಿನ) ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಾಡಲು ವಾಯು ಧ್ಯಾನವು ಹರಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇದರ ಸಾರಾಂಶ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು :--ದೇವತೆಗಳು ಅಸುರರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು) ವೇದದಿಂದ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡರು. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ವೇದ. (ವೇದದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೇವತೆಗಳು ಅಸುರರ ಸಂಪತ್ತಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಂಡರು. ಅದೇ ವೇದದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ, ಅದೇ ವೇದದ ಮಹಿಮೆ.)

ವಿವರಣೆ:- ವೇದವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. ಜ್ಞಾನವೇ ಬೆಳಕು. ಬೆಳಕು ಬಂದಾಗ ಅಂಧಕಾರ ಓಡುತ್ತದೆ. ದೇವರವೆಂದರೆ— • ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶ • ಸಾತ್ವಿಕತೆ • ಸ್ಪಷ್ಟತೆ • ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗಿನ ಚಲನೆ.

ಅಸುರರೆಂದರೆ— • ತಮೋಗುಣ • ಅಜ್ಞಾನ • ಮಮಕಾರ • ಅಹಂಕರ • ಅನೃತ.

ಇಲ್ಲಿ "ಸಂಪತ್ತು" ಎಂದರೆ ಧನ–ಬಂಗಾರವಲ್ಲ. ಅಸುರರ ವಿತ್ತ = ಅಜ್ಞಾನ–ಅಂಧಕಾರ.

ವೇದಜ್ಞಾನ ಬಂದಾಗ— ✅ ಅಜ್ಞಾನ ಕರಗುತ್ತದೆ, ✅ ಅಹಂಕಾರ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ, ✅ ಮನಸ್ಸು ಬೆಳಗುತ್ತದೆ, ✅ ಚೈತನ್ಯ ಏರುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: "ವೇದದ ಕೆಲಸವೇ ಅಜ್ಞಾನ ಮೇಲೆ ಜಯ."

ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಶದಿಂದ ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಕಲಾದ ಅರ್ಥ:- ವೇದೇನ (ವೇದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ) ವೈ (ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ) ದೇವಾ (ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂಗ) ಅಸುರ (ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ) ಅಣಾಂ (ಅಧೀನವಾಗು) ವಿತ್ತಂ (ತರಬೇತಿ ಪಡೆದರು) ವೇದ್ಯಮವಿಂದತ (ವಿಂಧ್ಯಾ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) (ವಿಂಧ್ಯಾ ಪರ್ವತ ಭರತ ವರ್ಷದ 7 ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು) ತದ್ವೇದಸ್ಯ (ಆ ಪೂಜೆ) ವೇದತ್ವಂ (ವೇದದ ಸ್ವರೂಪ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೇದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಅಧೀನವಾಗು 7 ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ (ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ) ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಂಧ್ಯಾ ಪೂಜೆ ವೇದದ ಸ್ವರೂಪ.

ಪದ	ಅಂತರಂಗ ಯೋಗಾರ್ಥ
ದೇವಾ	ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ ಚೈತನ್ಯ
ಅಸುರ	ನಾಡಿ ಮಲ, ಅಜ್ಞಾನ
ವೇದ	ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಜ್ಞಾನ
ವಿತ್ತ	ಸಂಸ್ಕಾರ–ಅವಿದ್ವಾಂಸತ್ವ
ಅವಿಂದತ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಜಾಗೃತಿ

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ **ವಿಂಧ್ಯಾ ಎಂದರೆ** ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥದ ಜೊತೆಗೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. **ಪೂಜಾ** ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವೇದದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ವೇದವಾಕ್ಯವೆಂಬುದು ಇದ್ದದ್ದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಹೊರತು ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 7

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ

ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರು–ಸ್ಪಂಧ–ಚಲನೆ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಗೇ ಅರ್ಪಿತ.

ಮಂ ॥ ಆವಿಃ ಸನ್ನಿಹಿತಂ ಗುಹಾಚರಂ ನಾಮ ಮಹತ್ಪದಂ |
ಅತ್ರೈತತ್ಸರ್ವಮರ್ಪಿತಮೇಜತ್ಪ್ರಾಣನ್ನಿಮಿಷಚ್ಚ ಯತ್ ॥ 1 ॥

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ :- *ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಗುಹೆಯಲ್ಲೊಂದು ಜ್ಯೋತಿ ಇದೆ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಕಾಣದು. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವಾಗ, ಚಿಂತನೆ ಚಲಿಸುವಾಗ - ಅದು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪರಮಪದ - ಮಹತ್ಪದ. ಅದೇ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ. ಬದುಕಿರುವ ಪ್ರತೀ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವ ಪ್ರತೀ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರಕಾಶ ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಚಲನೆ, ಎಲ್ಲ ಉಸಿರು, ಎಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯ - ಅದೇ ಮಹತ್ಪದದಲ್ಲೇ ಅರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ.*

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಆವಿಃ	ಪ್ರಕಾಶಮಾನ, ಜ್ಯೋತಿ	ಒಳಗೆ ಹೊಳೆಯುವ ಜ್ಯೋತಿ
ಸನ್ನಿಹಿತಂ	ಸನ್ನಿಹಿತ, ಸಮೀಪ	ದೇಹದಲ್ಲೇ, ಹೃದಯಗರ್ಭದಲ್ಲಿ
ಗುಹಾಚರಂ	ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಚರಿಸುವ	ಹೃದಯಗುಹೆಗೆ ಒಳಗಿರುವ ಆತ್ಮ
ನಾಮ	ನಾಮರೂಪ	ಚೈತನ್ಯ ರೂಪ
ಮಹತ್ ಪದಂ	ಮಹಾನ್ ತತ್ತ್ವ, ಬ್ರಹ್ಮಪದ	ಪರಮ ಅಕ್ಷರ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ
ಅತ್ರ	ಇಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ	ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ಹೃದಯದಲ್ಲಿ
ಏತತ್ ಸರ್ವಮ್	ಇವೆಲ್ಲವೂ	ಚಲನೆ–ಉಸಿರು–ಜೀವನ
ಅರ್ಪಿತಂ	ಅರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ	ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ
ಏಜತ್	ಚಲಿಸುವುದು	ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ
ಪ್ರಾಣನ್	ಉಸಿರಾಟ	ಜೀವನಶಕ್ತಿ
ನಿಮಿಷತ್	ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು	ಜೀವಚೈತನ್ಯ
ಯತ್	ಯಾವುದು	ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯ

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ನಿತ್ಯಾವ್ಯಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾದ, ಸರ್ವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಉತ್ತಮನಾದ, ಹೊಂದಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶ್ರೀ ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಸಮಸ್ತಭಾಷೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ವಿಶೇಷ ಚೇಷ್ಟೆಗಳುಳ್ಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಿ ಕೂಡಿದಂತ, ಜಾಗೃತಸ್ವಪ್ನಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೀನು ಏನು ತಿಳಿದಿದ್ದೀಯಿ, ಆ ಜಗತ್ತು ಶ್ರೀ ಹರಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ.*

ರಹಸ್ಯಮಟ್ಟ	ವಿವರಣೆ
ಗುಹಾಚರಂ	ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಚರಿಸುವ ಆತ್ಮ — "ದಹರಾಕಾಶ"
ಮಹತ್ಪದಂ	ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ "ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ"
ಏಜತ್	ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರವಾಹ
ಪ್ರಾಣನ್	ಉಸಿರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ — ಚೈತನ್ಯದ ಎಂದರೆ *ವಿವೇಕ ಶಕ್ತಿ*
ಸರ್ವಮರ್ಪಿತಂ	"ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆ–ಬಾಳು–ಜೀವ–ಸ್ಪಂಧ" → ಒಂದೇ ಪರಬಿಂದುದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀ ಅಂದರೆ ಸರಸ್ವತಿ, ಹರಿ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ನೀರು ರೂಪಕವಾದ ಅಮೃತ ಧಾರೆ ಈ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆ. ನಿತ್ಯವೂ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸರ್ವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವ ತುಂಬುವ ವೈದ್ಯೆ ಆಗಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುವ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ) ಸಂಚರಿಸಲು, ಹೊಂದಲು, ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿದೆ.*

ಪದ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಅಂತರಂಗ ಅನುಭವ
ಗುಹಾ	ಅನಾಹತ	ಹೃದಯಗುಹೆ	"ಅನ್ಯೋಃ ಅಂತರಾತ್ಮಾ"
ಆವಿಃ	ಆಜ್ಞಾ/ಸಹಸ್ರಾರ	ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ	ತೇಜಸ್ಸಿನ ಬಿಂದು
ಮಹತ್ಪದಂ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಪರಮಪದ	"ತುರೀಯಾತೀತ" ಸ್ಥಿತಿ
ಏಜತ್	ಮಣಿಪೂರ	ಚಲನೆ–ಪ್ರಾಣ	ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಪಂದನ
ಪ್ರಾಣನ್	ಅನಾಹತ	ಉಸಿರು–ಪ್ರಾಣ	ಜಾಗೃತಿ
ನಿಮಿಷತ್	ವಿಶುದ್ಧಿ	ನಾದ, ಸ್ಪಂಧ	ಬದುಕಿರುವ ಪ್ರತೀಕ

ಓಂಕಾರದ ಬಿಲ್ಲಿಂದ, ಆತ್ಮಬಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾದ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ - ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂ ॥ ಪ್ರಣವೋ ಧನುಃ ಶರೋಹ್ಯಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ತಲ್ಲಕ್ಷ್ಯಮುಚ್ಯತೇ |
ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ ವೇದ್ಧವ್ಯಂ ಶರವತ್ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್ ॥

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರವೆಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು, ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವೇ ಅದರೊಳಗಿನ ಬಾಣ. ಬಾಣವನ್ನು ಚಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ

ಮಂತ್ರದ ತಂತಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಅಪ್ರಮತ್ತವಾಗಿ - ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಗರ್ವವಿಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲೇ, ಒಂದು ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೇ ಬಾಣವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಿಟ್ಟು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ದಿವ್ಯಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಬಾಣ ಗುರಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡದು - ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಪದಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದವನೇ ಸತ್ಯವಿದ್ಯಾವಂತನು.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಣವಃ	ಓಂಕಾರ	ಮೂಲ ನಾದ
ಧನುಃ	ಧನುಸ್ಸು	ಸಾಧನೆಯಾಯುಧ
ಶರಃ	ಬಾಣ	ಆತ್ಮ (ಜೀವನ ನಾಡಿ–ಸ್ಪಂಧ)
ಆತ್ಮಾ	ಜೀವಾತ್ಮ	ಧ್ಯಾನಕ–ಚೈತನ್ಯ
ಬ್ರಹ್ಮ	ಪರಮಾತ್ಮ	ಗುರಿ, ಪರಬಿಂದು
ತತ್ ಲಕ್ಷ್ಯಂ	ಗುರಿ	ಪರಮಪದ
ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ	ಅಲಕ್ಷ್ಯವಾಗದೆ	ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ
ವೇದ್ಧವ್ಯಂ	ಚುಚ್ಚಬೇಕು / ಸೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು	ಮನೋಲಯ ಯೋಗ
ಶರ ವತ್	ಬಾಣದಂತೆ	ಏಕತೆಯಾಗಿ
ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್	ಅದೇ ಆಗಿಬಿಡಬೇಕು	ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಿರಿ

ವಿದ್ವಾಂಸರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ ಮಂತ್ರವೇ ಧನುಸ್ಸು, ಮನಸೇ ಬಾಣವು ಆ ಅಕ್ಷರನಾಮಕನಾದ, ತಿಳಿಯಲು ಯೋಗ್ಯನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯೇ ಗುರಿಯು. ಬಾಣವು ಹೇಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ಮಯನಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕೂಡಿಸಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಬಾವದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಾಣದಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ತನ್ಮಯನಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರಪದ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಚಕ್ರ / ನಾಡಿ	ವಿವರಣೆ
ಓಂ = ಧನುಃ	ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿರ ಆಧಾರ	ವಿಶುದ್ಧಿ → ಆಜ್ಞಾ	ಓಂಕಾರದ ನಾದ = ಬಿಲ್ಲಿನ ತಂತಿ
ಆತ್ಮ = ಶರಃ	ಜಿವನಶಕ್ತಿ / ಪ್ರಾಣ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ	ಪ್ರಾಣವೇ ಬಾಣ
ಬ್ರಹ್ಮ = ಲಕ್ಷ್ಯ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ	ಚೈತನ್ಯ ಗುರಿ
ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ	ವರ್ತಮಾನ–ಜಾಗೃತಿ	ಅನಾಹತ	ಮೌನ–ಸಾಕ್ಷಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ
ಶರವತ್ ತನ್ಮಯಃ	ಪರಮ ಲಯ	ಸಹಸ್ರಾರ–ಶೂನ್ಯ	ಬಾಣ ಗುರಿಗೆ ಲೀನವಾಗುವಂತೆ ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುವುದು

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಪ್ರಣವ	A–U–M + ಮೌನ	ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರಥಮ ನಾದ
ಧನುಃ	ಸ್ಥಿತಿ–ನಿಯಂತ್ರಣ	ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಸರಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಶರಃ	ಚೈತನ್ಯ–ಸ್ಪಂಧ	ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಕೆ
ಲಕ್ಷ್ಯ	ತ್ರಿಕುಟ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ)	ತೇಜೋಬಿಂದು
ತನ್ಮಯ	ಅಹಂ–ಲಯ	ಆತ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪವಾಗುವುದು

ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನೇಯ್ದಿದೆ; ಅವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದವನೇ ಅಮೃತತ್ವ ಸೇತುವು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.

ಮಂ॥ ಯಸ್ಮಿನ್ ದ್ಯೌಃ ಪೃಥಿವೀಚಾಂತರಿಕ್ಷಮೋತಂ ಮನಃ ಸಹ ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈಃ । ತಮೇವೈಕಂ ಜಾನಥ ಆತ್ಮಾನಮನ್ಯಾ ವಾಚೋ ವಿಮುಂಚಥಾಽಮೃತಸ್ಯೈಷ ಸೇತು: ॥ 6 ॥

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಆಕಾಶ–ಭೂಮಿ–ಅಂತರಿಕ್ಷ— ಈ ವಿಶಾಲ ಜಗತ್ತು ನಿನಗೆ ಹೊರಗಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮನ ಕಣದಲ್ಲೇ ನೇಯ್ದಿವೆ. ನಿನ್ನ ಮನದ ಅಲೆಗಳು, ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಗಳು - ಅವನ್ನೂ ಕೂಡ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚೈತನ್ಯವೇ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆ ಏಕ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ತಿಳಿದುಕೋ. ಅವನೇ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸೇತುವು, ಜನನ–ಮರಣದ ನದಿಯ ಮೇಲೆ ದೇವತೆಗಳು ಕಟ್ಟಿದ ಒಂದೇ ದಿವ್ಯ ಸೇತುವು.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಯಸ್ಮಿನ್	ಯಾರಲ್ಲಿ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ
ದ್ಯೌಃ	ದಿವ್ಯಲೋಕ	ಆಕಾಶ–ಜ್ಯೋತಿ
ಪೃಥಿವೀ	ಭೂಮಿ	ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತು
ಅಂತರಿಕ್ಷಂ	ಮಧ್ಯಲೋಕ	ವಾಯು–ಪ್ರಾಣ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಓತಂ	ಒಗ್ಗೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ	ಎಲ್ಲವೂ ಲೀನ
ಮನಃ	ಮನಸ್ಸು	ಚಿಂತನೆ–ಪ್ರಜ್ಞೆ
ಪ್ರಾಣೈಃ ಸರ್ವೈಃ	ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು	ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು
ತಮ್	ಆತನನ್ನು	ಪರಮಪದ
ಏಕಂ	ಒಂದೇ	ದ್ವಿತೀಯರಹಿತ
ಜಾನಥ	ತಿಳಿಯಿರಿ	ಅನುಭವಿಸಿ
ಅನ್ಯಾ ವಾಚಃ	ಇತರೆ ಮಾತುಗಳು	ಕಲ್ಪನೆ–ತರ್ಕ–ವಿಚಾರ
ವಿಮುಂಚಥ	ಬಿಡಿರಿ	ತ್ಯಜಿರಿ
ಅಮೃತಸ್ಯ ಸೇತುಃ	ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ	ಮೋಕ್ಷದ ದಾರಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರನಾಮಕನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯು ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಿದರೆ ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯು ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯಲ್ಲಿ), ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವು (ಸಹಸ್ರಾರ), ಭೂಲೋಕವು (ಮೂಲಾಧಾರ), ಅಂತರಿಕ್ಷಲೋಕಗಳು (ಮಧ್ಯ ಚಕ್ರಗಳು), ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಗಳು ಓತಪ್ರೋತವಾದಂತೆ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ವರ್ಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು	ಒಳ ಜಗತ್ತು	ಪರಮಾರ್ಥ
ದ್ಯೌಃ	ತೇಜಸ್ಸು	ಚೈತನ್ಯ
ಪೃಥಿವೀ	ದೇಹ	ಅಸ್ತಿತ್ವ
ಅಂತರಿಕ್ಷ	ಪ್ರಾಣ	ಶಕ್ತಿ
ಮನಸ್ಸು	ಚಿಂತನೆ	ಮಹದಾಕಾಶ
ಪಂಚಪ್ರಾಣ	ಜೀವರಸ	ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಪಂಧ

ಮಂತ್ರಪದ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ದ್ಯೌಃ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಪರಜ್ಯೋತಿ
ಪೃಥಿವೀ	ಮೂಲಾಧಾರ	ನೆಲಿಕೆ
ಅಂತರಿಕ್ಷ	ಅನಾಹತ	ಪ್ರಾಣ
ಮನಃ	ಆಜ್ಞಾ	ಮನೋ–ಜ್ಯೋತಿ
ಪ್ರಾಣೈಃ	ಸುಷುಮ್ನಾ	ಜೀವಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹ
ಏಕಂ ಆತ್ಮಾನಂ	ತುರೀಯ	ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಓತಂ	ಜೋಡಣೆ	ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲೇ ನೇಯ್ದಿದೆ
ಮನಃ	ನಾದ–ಸ್ಪಂಧ	ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ
ಪ್ರಾಣೈಃ	ಜೀವಧಾರೆ	ಜಗತ್ತು = ಪ್ರಾಣ + ತೇಜಸ್ಸು
ಏಕಂ	ಅಖಂಡ	ದ್ವಿತೀಯರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ
ಸೇತುಃ	ಸೇತುವು	ಜಾಗೃತಿ → ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ

ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡಿಸಿದಾಗ → ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಏರಿದಾಗ → ಬ್ರಹ್ಮನ "ಏಕಂ" ಅನುಭವವಾದಾಗ → ಮರಣವನ್ನು ದಾಟುವ ಸೇತುವೆ ಲಭ್ಯ. ಅಮೃತಸ್ಯ ಸೇತುಃ = ಬ್ರಹ್ಮನ ಜ್ಞಾನವೇ ಮರಣದ

ಮೇಲೆ ಸೇತುವೆ, ದೇಹ = ಭೂಮಿ, ಉಸಿರು = ಮಧ್ಯಾಕಾಶ, ಜ್ಞಾನ = ದ್ಯೌಃ, ಮನಸ್ಸು = ಸೂತ್ರ–ಆಕಾಶ, ಪ್ರಾಣ = ಬಿಡುವಿನ / ಜಾಗೃತಿಯ ಸೇತುವೆ, ಆತ್ಮ = ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ನೆಲೆ

ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಹೃದಯಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ - ಆತ್ಮನೇ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮಂ ॥ ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಬೌ ಸಂಹತಾ ಯತ್ರ ನಾಡ್ಯ: |
ಸ ಏಷೋ ಅಂತಶ್ಚರತೇ ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನ: ॥ 7 ॥

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ -ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ರಥದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಅರಗಳು ಒಂದು ನಾಭಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಿನ್ನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಒಂದು ಸುಷುಮ್ನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ— ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ, ಒಂದು ಪ್ರಾಣದೇವತೆ ಹೃದಯಗುಹೆಯೊಳಗೆ ಸಾವಿರ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊಳಪು, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ, ಉಸಿರಿನ ಸ್ಪಂದನ, ಭಾವದ ಅಲೆ— ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆ ಏಕ ಆತ್ಮನ ಬಹುರೂಪ ತೇಜಸ್ಸು. ನಾಡಿಗಳ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಆ ಏಕ ಚೈತನ್ಯನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಅರಾಃ	ಚಕ್ರದ ಅರಗಳು	ನಾಡಿಗಳ ಉಪಮಾನ
ರಥ-ನಾಭೌ	ಚಕ್ರದ ನಾಭಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಕೇಂದ್ರ
ಸಂಹತಾಃ	ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿದ	ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಗಮ
ಯತ್ರ	ಯಲ್ಲಿ	ಹೃದಯ–ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ
ನಾಡ್ಯಃ	ನಾಡಿಗಳು	72,000 ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ಸಃ	ಆತ್ಮ	ಜಗದೇಕ ಚೈತನ್ಯ
ಏಷಃ	ಇದೇ	ಪರಮಾತ್ಮ
ಅಂತಃ ಚರತೇ	ಒಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ	ಜೀವ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೂಲಕ
ಬಹುಧಾ	ಅನೇಕವಾಗಿ	ಸಾವಿರ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ
ಜಾಯಮಾನಃ	ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ	ಚೈತನ್ಯ–ಸ್ಪಂದನ

ಪಾತ್ರ	ಚಕ್ರ–ಸ್ಥಾನ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ರಥನಾಭಿ	ಅನಾಹತ (ಹೃದಯ)	ನಾಡಿಗಳ ಕೇಂದ್ರ
ಅರಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ	ನಾಡಿಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ
ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನಃ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಚೈತನ್ಯದ ರೂಪಾಂತರ
ಅಂತಶ್ಚರತೇ	ಸುಷುಮ್ನಾ	ಆತ್ಮನ ಚಲನ

ಭಾಗ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಅರಾಃ = ನಾಡಿಗಳು	72,000 ನಾಡಿಗಳು, 101 ಮುಖ್ಯ
ರಥನಾಭಿ = ಸುಷುಮ್ನಾ	ಪರಮಜೀವನದ ಕೇಂದ್ರದ್ವಾರ
ಅಂತಶ್ಚರತೇ = ಆತ್ಮನ ಸಂಚರಣೆ	ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಹರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನಃ	ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಭಾವ–ಬುದ್ಧಿ–ಜೀವನಶಕ್ತಿ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತೀಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಥದನಾಭಿಗಳಿಗೆ ಅರಗಳಂತೆ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಹರಿಯಲ್ಲಿ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯಲ್ಲಿ) ನಾಡಿಗಳು ಸಂಪರ್ಕದಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಬಹುಪ್ರಕಾರವಾದ ರೂಪಗಳಿಂದ ತುರ್ತಾದ ಬಾವದಿಂದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೂಲತತ್ತ್ವ: "ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಭಾವನೆ, ಪ್ರತಿ ಚಿಂತನೆ, ಪ್ರತಿ ಚಲನೆ - ಒಂದು ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಅನೇಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು."

ಗುಹ್ಯ ಅರ್ಥಗಳು—

- ✅ ರಥನಾಭಿ = 'ದಹರಾಕಾಶ' - ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಬಾಗಿಲು.
- ✅ ನಾಡಿಗಳು = ಪ್ರಕೃತಿ–ಶಕ್ತಿಗಳು - ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆಗಳು ಅರಗಳಂತೆ ಹೊರಗೆ ಹರಡಿವೆ.
- ✅ ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನಃ = ಮನಸ್ಸು ರೂಪಾಂತರಗಳು - ಚೈತನ್ಯ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ✅ ಅಂತಶ್ಚರತೇ = ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯ - ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ 'ಸಾಕ್ಷಿ'.

ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನವೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಕರಗಿಸುವ ಮಂಗಳದ್ವಾರ.

ಮಂ॥ ಓಮಿತ್ಯೇವ ಧ್ಯಾಯತ ಆತ್ಮಾನಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ವಃ
ಪರಾಯ ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್ || 8

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಬಾಳಿನ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಬಿಡು, ಮತ್ತೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಓಂ ಎಂದೇ ಧ್ಯಾನಿಸು. ಓಂ ಅನ್ನೇ ಹೃದಯದ ನಾದ. ಓಂ ಅನ್ನೇ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ತಂತಿ. ಓಂ ಅನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಬಾಗಿಲು. ನಿನ್ನ ಆತ್ಮನನ್ನು ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿಸಿದಾಗ ಚಂದ್ರನ ಹದವಾದ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅಮರತ್ವ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶ.

ಪದ	ಅರ್ಥ
ಓಮಿತಿ	"ಓಂ" ಎಂದು
ಏವ	ಕೇವಲ, ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ
ಧ್ಯಾಯತ	ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ
ಆತ್ಮಾನಂ	ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮನನ್ನು
ಸ್ವಸ್ತಿ ವಃ	ನಿಮಗೆ ಮಂಗಳ / ಶುಭ

ಪದ	ಅರ್ಥ
ಪರಾಯ	ಆ ಆಚೆಯ
ತಮಸಃ	ಅಂಧಕಾರದಿಂದ
ಪರಸ್ತಾತ್	ಪರಮ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವೃತ್ತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವವನೆಂದು, ಜಡಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಮಾಡಿದರೆ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪರಮ ಮಂಗಳವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರಪದ	ಚಕ್ರ / ನಾಡಿ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಓಂ	ವಿಶುದ್ಧಿ → ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ	ನಾದ ಬಿಂದು ತತ್ತ್ವ
ಧ್ಯಾಯತ	ಅನಾಹತ	ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ
ಆತ್ಮಾನಂ	ಆಜ್ಞಾ	ಸಾಕ್ಷಿ–ಜ್ಞಾನ
ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್	ಸಹಸ್ರಾರ	ಅಜ್ಞಾನ ಲಯ → ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶ

ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ

ಮಂ ॥ ಯಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವವಿದ್ಯಸ್ಯೈಷ ಮಹಿಮಾ ಭುವಿ |
ದಿವ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಪುರೇ ಹ್ಯೇಷ ವ್ಯೋಮ್ನ್ಯಾತ್ಮಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ ॥ 9 ||

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ -ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಸರ್ವಜ್ಞನು, ಸರ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದವನು, ಆತನ ಮಹಿಮೆಯು ಈ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯವಾದ ಆಕಾಶಮಂಡಲದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಯಃ	ಯಾರು	ಪರಮಾತ್ಮ
ಸರ್ವಜ್ಞಃ	ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದವನು	ಕಾಲ–ದೇಶ–ತತ್ತ್ವಾತೀತ
ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ	ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ	ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ
ಸ್ಯೈಷ ಮಹಿಮಾ	ಇವನೆಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಮೆ	ಆತನ ವೈಭವ
ಭುವಿ	ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ	ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ
ದಿವ್ಯೇ	ದಿವ್ಯವಾದ	ದೇವಪ್ರಕಾಶಮಾನ
ಬ್ರಹ್ಮಪುರೇ	ಬ್ರಹ್ಮನ ನಗರಿ	ಹೃದಯಗುಹೆ

ಪದ	**ಅರ್ಥ**	**ವಿವರಣೆ**
ಹಿ	ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ	ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾಗಿ
ಏಷಃ ಆತ್ಮಾ	ಈ ಆತ್ಮನು	ಜೀವನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮ
ವ್ಯೋಮ್ನಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ	ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ	ಹೃದಯದ ದಹರಾಕಾಶ

ಮಂತ್ರಪದ	**ಚಕ್ರ**	**ಯೋಗರ್ಥ**
ಸರ್ವಜ್ಞಃ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಪರಮಬುದ್ಧಿ–ಜ್ಞಾನ
ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ	ಆಜ್ಞಾ	ಜ್ಞಾನ–ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಭೆ
ಬ್ರಹ್ಮಪುರ	ಅನಾಹತ	ಹೃದಯಗುಹೆ–ದಹರಾಕಾಶ
ವ್ಯೋಮ್ನಿ	ವಿಶುದ್ಧಿ → ಸಹಸ್ರಾರ	ಸುಷುಮ್ನಾಕಾಶ
ಆತ್ಮಾ	ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ	ನಾಡಿಮಧ್ಯೆ ಚರಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ

ಪದ	**ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ**
ಸರ್ವಜ್ಞಃ	ಕಾಲ–ದೇಶ–ನಾದ–ಬೀಜದ ಜ್ಞಾನ
ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ	ಜ್ಞಾನ–ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ
ಬ್ರಹ್ಮಪುರ	ಹೃದಯದ 8–ಪರ್ಣಕಮಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕವಾಟ
ವ್ಯೋಮ್ನಿ	ದಹರಾಕಾಶ, ನಾದಾಕಾಶ
ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ	ನಿಶ್ಚಲ–ಬಿಂದು–ಸ್ವರೂಪ

ಅಧಿಭೂತ (ಬಾಹ್ಯ)	**ಅಧ್ಯಾತ್ಮ (ಅಂತರಂಗ)**	**ಪರಮಾರ್ಥ**
ಭುವಿ (ಭೂಮಿ)	ದೇಹ	ಬ್ರಹ್ಮನ ಆಟ (ಲೀಲೆ)
ದಿವ್ಯಪುರ	ಹೃದಯ	ದಹರಾಕಾಶ
ವ್ಯೋಮ	ಸುಷುಮ್ನಾ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಯೋತಿ
ಸರ್ವಜ್ಞಾನ	ಒಳಬುದ್ಧಿ	ತೂರ್ಯ ಜ್ಞಾನ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಆತ್ಮನು, ಪ್ರಾಣಶರೀರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ,
ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ;

ಮಂ ॥ ಮನೋಮಯ: ಪ್ರಾಣಶರೀರನೇತಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೋಽನ್ನೇ
ಹೃದಯಂ ಸನ್ನಿಧಾಯ । ತದ್ವಿಜ್ಞಾನೇನ ಪರಿಪಶ್ಯಂತಿ
ಧೀರಾ ಆನಂದರೂಪಮಮೃತಂ ಯದ್ವಿಭಾತಿ ।। 10 ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣನಾದ, ಪಂಚವಾಯುಗಳಿಗೆ, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕನಾದ, ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಅನ್ನವಿಕಾರವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯನಾದರೆ ಧ್ಯಾನವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಆನಂದರೂಪನಾಗಿ, ಅಮೃತರೂಪನಾಗಿ ಶೋಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರ
ಮನೋಮಯಃ	ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ರೂಪಿತ	ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ಉಪಾಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಆತ್ಮ
ಪ್ರಾಣ-ಶರೀರ-ನೇತಾ	ಪ್ರಾಣಶರೀರದ ನಾಯಕ	ಉಸಿರು–ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ
ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಃ	ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಿರುವ	ಸ್ಥಿತ, ಅವ್ಯಯ
ಅನ್ನೇ	ಅಣ್ಣದಲ್ಲಿ (ದೇಹ–ಪೋಷಕದಲ್ಲಿ)	ಅಣ್ಣವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮ
ಹೃದಯಂ ಸನ್ನಿಧಾಯ	ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ	ದಹರಾಕಾಶ ಸ್ಥಾನ
ತತ್ ವಿಜ್ಞಾನೇನ	ಆ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ
ಪರಿಪಶ್ಯಂತಿ	ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವರು	ಅನುಭವಿಸುವರು
ದೀರಾಃ	ಧೀರರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು	ತಪಸ್ವಿಗಳು
ಆನಂದರೂಪಮ್	ಆನಂದಸ್ವರೂಪ	ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ
ಅಮೃತಂ	ಅಮೃತತ್ವ	ಮರಣಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜ್ಞಾನ
ಯತ್ ವಿಭಾತಿ	ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ	ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶ

ಮಂತ್ರಪದ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಮನೋಮಯಃ	ಆಜ್ಞಾ	ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಪದ ಆತ್ಮ
ಪ್ರಾಣ–ಶರೀರ–ನೇತಾ	ಅನಾಹತ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗೆ ನಾಯಕ
ಹೃದಯಂ ಸನ್ನಿಧಾಯ	ಅನಾಹತ–ದಹರಾಕಾಶ	ಹೃದಯದ ಮೌನ ಕೇಂದ್ರ
ವಿಜ್ಞಾನೇನ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಆನಂದರೂಪಮ್	ಸಹಸ್ರಾರ	ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ
ಅಮೃತಂ	ತೂರ್ಯಾತೀತ	ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಮನೋಮಯಃ	ಮನಸ್ಸು = ನಾದದ ಕಂಚೆ	ಮನಸ್ಸು ನಾದರೂಪ ಚೈತನ್ಯ
ಪ್ರಾಣಶರೀರ	ನಾಡಿ–ಪ್ರಾಣ–ಸ್ಪಂಧ	ಬಾಣ–ಧನುಸ್ಸಿನ ತಂತಿ
ಹೃದಯಾ	ದಹರಾಕಾಶ	"ಓಂ" ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ವಿಜ್ಞಾನ	ಸಾಕ್ಷಿ–ಪ್ರಜ್ಞೆ	ತೂರ್ಯ
ಆನಂದ–ಅಮೃತ	ಶುದ್ಧ ತೇಜೋಸ್ವರೂಪ	ಮೌನ ಬ್ರಹ್ಮ

ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯ ನಿನ್ನ ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಆ ಚೈತನ್ಯ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವಾಗ - ಪ್ರಪಂಚ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಆ ಚೈತನ್ಯ ಚಲಿಸಿದಾಗ - ಜೀವ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ— ಸಾಕ್ಷಿ–ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೋಡಿದವನು ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನವನ್ನಲ್ಲ ಆತ್ಮನ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಆನಂದವೇ ಮರಣವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ.

ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯತೆಯ ದರ್ಶನವಾಗಲು ಅವಿದ್ಯಾತನ್ಮೂಲವಾದ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷಾದಿ ರೂಪವಾದ ಬಂಧವು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ

ಮಂ ॥ ಭಿದ್ಯತೇ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿಃ ಛಿದ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ ।
ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಚಾಸ್ಯ ಕರ್ಮಾಣಿ ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟೇ ಪರಾವರೇ ॥ 11 ॥

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಚತುರ್ಥ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 11

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಪರಮಾತ್ಮನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ - ಹೃದಯದ ಬಂಧನಗಳು ಕಡಿಯುತ್ತವೆ, ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ತನಗೆ ಸೇರಿದ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲ ಕರಗುತ್ತವೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಭಿದ್ಯತೇ	ಮುರಿಯುತ್ತದೆ	ಚಿದ್ಗ್ರಂಥಿ ಕಡಿಯುವುದು
ಹೃದಯ–ಗ್ರಂಥಿಃ	ಹೃದಯದ ಬಂಧನ	ಅಹಂಕಾರ + ವಾಸನೆ + ಪ್ರಾಣಬಂಧ
ಛಿದ್ಯಂತೇ	ತೂರಿಬಿಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ	ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ
ಸರ್ವ–ಸಂಶಯಾಃ	ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶಯಗಳು	ಜ್ಞಾನಾಭಾವದ ಕಾರಣ
ಕ್ಷೀಯಂತೇ	ಕರಗಿಹೋಗುವ	ಫಲವಿಲ್ಲವಾಗುವುದು
ಕರ್ಮಾಣಿ	ಕರ್ಮಗಳು	ಸಂಚಿತ, ಪ್ರಾರಬ್ಧ, ಆಗಾಮಿ
ತಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟೇ	ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕಂಡಾಗ	ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
ಪರಾವರೇ	ಪರ + ಅಪರ, ಪರಮಾತ್ಮ	ಸರ್ವೋತ್ತಮ ತತ್ತ್ವ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಾದಿಗಳೂ ಸಹ ಯಾರಿಂದ ಅಮರರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅಂತಹ, ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಆನಂದರೂಪನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯ (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯ) ದರ್ಶನವಾಗಲು ಅವಿದ್ಯಾತನ್ಮೂಲವಾದ ದುಃಖ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷಾದಿ ರೂಪವಾದ ಬಂಧವು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಞಾನಮೂಲವಾದ ಸಂದೇಹ, ವಿಪರೀತ ಜ್ಞಾನಗಳು ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಪರೋಕ್ಷಜ್ಞಾನಿಗಳ (ಉದಾಸೀನತೆಯ ಜ್ಞಾನಿಗಳ) ಸಂಚಿತಾಗಾಮಿಗಳಾದ (ಸಂಗ್ರಹಾಕಾರರಾದ), ಅಪ್ರಾರಬ್ದವಾದ (ಆರಂಭಿಕವಲ್ಲದ) ಕರ್ಮಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಂಧನ	ಚಕ್ರ/ನಾಡಿ	ಕಡಿಯುವ ವಿಧಾನ
ಹೃದಯ–ಗ್ರಂಥಿ	ಅನಾಹತ	ಅಹಂಕಾರ ಲಯ
ರಜೋಗ್ರಂಥಿ	ಮಣಿಪೂರ	ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ ನಿವಾರಣೆ
ತಾಮೋಗ್ರಂಥಿ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಅವಿದ್ಯಾ–ಭಯ ಲಯ
ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಗುರಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ	ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ
ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಶಯಗಳು	ಆಜ್ಞಾ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಕರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು	ಸಹಸ್ರಾರ	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸುಡುವುದು

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ವಿವರ
ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ	ನಾನು–ನನ್ನದು ಎಂಬ ಗ್ರಹಿಕೆ	"ಅಹಂ"–ಬೇರ್ಪಡಿಕೆ
ಸಂಶಯ	ಮಿಥ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ	'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂಬ ಅಜ್ಞಾನ
ಕರ್ಮ	ಮನಸ್ಸಿನ ಆಕಾರ	ವಾಸನೆಗಳ ಗುಟ್ಟಿ
ಪರಾವರೇ	ಪರಬಿಂದು ಸ್ಥಿತಿ	ಮೌನ–ತುರೀಯ ಜ್ಞಾನ

ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು

ಮಂ || ಸ ವೇದೈತತ್ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ ಯತ್ರ ವಿಶ್ವಂ
ನಿಹಿತಂ ಭಾತಿ ಶುಭ್ರಂ | ಉಪಾಸತೇ ಪುರುಷಂ
ಯೇ ಹ್ಯಕಾಮಾಸ್ತೇ ಶುಕ್ರಮೇತ ದತಿವರ್ತಂತಿ ಧೀರಾಃ ॥ 1 ||

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ - ಆರನೇ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದ (ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಯಜ್ಞವು) ಮೂಲಕ ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥ (ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮ) ಮೋಕ್ಷಸಾಧನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯ ಅರ್ಚನೆಯ ಫಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ಣನಾದ, ಶುದ್ಧನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವಾಯುವಿನಿಂದ ವಸ್ತುನಿಷ್ಟನಾದ ಜೀವನಿಗೆ ವಾಯುದೇವರ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನನ್ನು ಆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಅರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣದೇವರ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಹರಿಯು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯು) ಆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ಮೂಲಕ ಇವನಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಸುಖಪ್ರಾಪ್ತಿ ದುಃಖನಿವೃತ್ತಿರೂಪವಾದ ಈ ಜ್ಞಾನವು ಹೇಗೆ ಭಾಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ನಿಷ್ಕಾಮನಾಗಿ ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ, ಶ್ರವಣ ಮನನ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಯೋ, ಅವರು ಶೋಕರಹಿತನಾದ ಈ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ಹೊಂದಲು, ಸಂಸಾರದ ದುಃಖಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಸಃ	ಅವನು	ಜ್ಞಾನಿ, ಧೀರ
ವೇದ	ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ	ಅನುಭವಜ್ಞಾನ
ಏತತ್	ಇದನ್ನು	ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ ತತ್ತ್ವ
ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ	ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮನ ಧಾಮ	ಪರಬಿಂದು, ಪರಮಾಕಾಶ
ಯತ್ರ	ಯಲ್ಲಿ	ಸಹಸ್ರಾರ–ದಹರಾಕಾಶ
ವಿಶ್ವಂ ನಿಹಿತಂ	ಎಲ್ಲವೂ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ	ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ
ಭಾತಿ ಶುಭ್ರಂ	ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಬೆಳಕು	ಶುಕ್ರ = ಪರಿಶುದ್ಧತೇಜಸ್ಸು
ಉಪಾಸತೇ	ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ	ಧ್ಯಾನ–ನಿರ್ವಹಣೆ
ಪುರುಷಂ	ಪರಮಾತ್ಮ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ–ಆತ್ಮ
ಯೇ ಹಿ ಅಕಾಮಾಃ	ಯಾರು ನಿರಾಕಾಮಿಗಳೋ	ಫಲಬೇಡದೆ ಸೇವಿಸುವರು
ತೇ ಧೀರಾಃ	ಅಂಥ ಧೀರರು	ಜ್ಞಾನಿಗಳು
ಶುಕ್ರಮ್	ತೇಜಸ್ಸು	ಪರಮಪ್ರಕಾಶ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ
ಏತತ್ ಅತಿವರ್ತಂತಿ	ಇದನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತಾರೆ	ಪ್ರಕಾಶದಾಚೆಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ

ಮಂತ್ರಪದ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಪರಬಿಂದು, ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿ
ವಿಶ್ವಂ ನಿಹಿತಂ	ಆಜ್ಞಾ	ಜಗತ್ತಿನ ಬೀಜ ರೂಪ
ಶುಭ್ರಂ ಭಾತಿ	ಸಹಸ್ರಾರ–ಕಮಲ	ದಹರಾಕಾಶದ ಶುದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿ
ಪುರುಷಂ ಉಪಾಸತೇ	ಅನಾಹತ → ಆಜ್ಞಾ	ಆತ್ಮನಿಸ್ಥ ಧ್ಯಾನ
ಅಕಾಮಾಃ	ಮನೋಲಯ	ಆಸೆಯಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ
ಶುಕ್ರಾತ್ ಅತಿವರ್ತಂತಿ	ತೂರ್ಯ → ತೂರ್ಯಾತೀತ	ಪ್ರಕಾಶದಾಚೆ ಪರಮಮೌನ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ	ಮೌನದಿ ಹೊಳೆಯುವ ಬಿಂದು	AUM ಮೌನದ ಜ್ಯೋತಿ
ವಿಶ್ವಂ	ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಪಂದನೆ	ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳು
ಶುಭ್ರಂ	ಶುಕ್ರಜ್ಯೋತಿ	ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧತೆ
ಪುರುಷ	ಆತ್ಮನ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು	ಪರಮಪೌರುಷ್ಯ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಅಕಾಮ್ಯ ಉಪಾಸನೆ	ನಿಷ್ಕಾಮ ಭಕ್ತಿ–ಧ್ಯಾನ	ಇಚ್ಛಾರಹಿತ ಏಕಾಗ್ರತೆ

ವಿವರಣೆ:- ಗುಹ್ಯಾರ್ಥ –

✅ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ = ದಹರಾಕಾಶ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಒಟ್ಟು ಮೂರು “ಧಾಮ”ಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ: ಶರೀರಧಾಮ – ದೇಹದೊಳಗಿನ ಹೃದಯಗುಹೆ, ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ – ಹೃದಯದ ಆಕಾಶ, ಪರಮ ಧಾಮ – ಸಹಸ್ರಾರದಾಚೆಯ ಅಖಂಡ ಮೌನ ಈ ಮಂತ್ರ 2, 3 ಎರಡನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

✅ ವಿಶ್ವಂ ನಿಹಿತಂ = ಎಲ್ಲಾ ರೂಪ–ನಾದ–ಪ್ರಾಣ–ಚಲನೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ, ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆ: ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ವಾಸನೆ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಕೃತಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಮ ಬಿಂದುದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿವೆ.

✅ ಅಕಾಮ್ಯ–ಉಪಾಸನೆ = ಆಶೆರಹಿತ ಧ್ಯಾನವೇ ಪರಮ ಮಾರ್ಗ, ನಿಗ್ರಹ ಬಳಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಡ ಸಾಧನೆ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡ- ಕಾಮನೆ, ಆಸೆ, ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಇದು “ನಿಷ್ಕಾಮ ಧ್ಯಾನ”.

✅ ಶುಕ್ರಮತಿವರ್ತಂತಿ = ಪ್ರಕಾಶದಾಚೆಗೆ ಸಾಗುವರು - ಪ್ರಕಾಶ ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ – ಜ್ಞಾನದಾಚೆಗೆ - ನಾದ ಬಿಂದು ಆಕಾಶದಾಚೆಗೆ ‘ನಾನು ತಿಳಿದೇನೆ’ ಅನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರವಾಚೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮೌನ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಇದು “ತೂರ್ಯಾತೀತ”.

ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿದವನು ಬಂಧನ–ಶೋಕ–ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮೀರಿ
ಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಅಮೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮಂ॥ ಸ ಯೋ ಹ ವೈ ತತ್ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ |
ನಾಸ್ಯಾಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ಕುಲೇ ಭವತಿ | ತರತಿ ಶೋಕಂ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ಗುಹಾ
ಗ್ರಂಥಿಭ್ಯೋ ವಿಮುಕ್ತೋಽಮೃತೋ ಭವತಿ ॥ 9

ಅಥರ್ವಣೋಪನಿಷತ್ -ಆರನೇ ಖಂಡ - ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಅಧಿಕಾರಿಯು ಆ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು (ಚಲಿಸುವ ಸರಸ್ವತಿ ವೈದ್ಯೆತೆಯನ್ನು) ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ, ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗದವನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಸಾರ ದುಃಖವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಅವಿದ್ಯಾಕಾಮಾದಿ ಬಂಧಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಿ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಸಃ	ಯಾರು	ಜ್ಞಾನಿ
ಯಃ ಹ ವೈ	ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾರು	ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧಕ
ತತ್ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ	ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮ	ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ
ವೇದ	ತಿಳಿದ	ಅನುಭವಜ್ಞಾನ
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ	ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ	ತಜ್ಜೀವನ, ತತ್ತ್ವೈಕ್ಯ
ನ ಅಸ್ಯ	ಅವನಿಗೆ	ಜ್ಞಾನಿಗ

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಅ–ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನು	ಅಜ್ಞಾನಿ
ಕುಲೇ ಭವತಿ	ಕುಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ	ಅವನ ವಂಶದಲ್ಲಿಲ್ಲ
ತರತಿ	ದಾಟುತ್ತಾನೆ	ಮೀರುತ್ತಾನೆ
ಶೋಕಂ	ದುಃಖ	ಮಾನಸಿಕ ಪೀಡೆ
ಪಾಪ್ಮಾನಂ	ಪಾಪ, ವಾಸನೆ	ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪಾಪ
ಗುಹಾ–ಗ್ರಂಥಿಭ್ಯಃ	ಹೃದಯದ ಬಂಧನಗಳು	ಅಹಂಕಾರ–ವಾಸನೆ
ವಿಮುಕ್ತಃ	ಮುಕ್ತನಾಗುವವನು	ಶುದ್ಧನಾಗುವವನು
ಅಮೃತಃ	ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ	ಮರಣಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ

ಮಂತ್ರಪದ	ಚಕ್ರ / ನಾಡಿ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದ	ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಆತ್ಮ–ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಐಕ್ಯ
ಶೋಕತ್ರಾಣ	ಅನಾಹತ	ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ ಭೇದ
ಪಾಪ್ಮಾನಂ ತರತಿ	ಮಣಿಪೂರ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ವಾಸನೆಗಳ ದಹನ
ಗುಹಾಗ್ರಂಥಿ ವಿಮುಕ್ತ	ದಹರಾಕಾಶ (ಹೃದಯ)	ಚಿತ್‌ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶ
ಅಮೃತ ಭವತಿ	ತೂರ್ಯ	ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ	ಮೌನ–ಬಿಂದು	ನಾದ–ಕಲಾತೀತ
ವೇದ	ಆಂತರ್ಯಜ್ಞಾನ	ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕಾಶ
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ	'ನಾನು' ಕರಗುವುದು	ಅಹಂಕಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯ
ಗುಹಾ ಗ್ರಂಥಿ	ಹೃದಯದ ದ್ವೈತ–ಬೇರ್ಪು	ಜೀವ–ಬ್ರಹ್ಮ ಭೇದಭ್ರಾಂತಿ
ಅಮೃತ	ನಿತ್ಯಚೈತನ್ಯ	ಮರಣ, ಜನನ ದಾಟಿದ ಸ್ಥಿತಿ

ವಿವರಣೆ:-

✅ 1. 'ಬ್ರಹ್ಮ ವೇದ' = ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಅನುಭವ - ಪರಮಾತ್ಮನ ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಕಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಅದು: ಮೌನಾನಭವ, ನಾದಲಯ, ನಿಷ್ಕಳ ಪ್ರಕಾಶ - 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಗೋಡೆ ಕರಗುವುದು

✅ 2. 'ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಭವತಿ' = ಅಹಂಕಾರದ ಅಂತ್ಯ - ದ್ವೈತ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರತ್ಯಯ ಕರಗುತ್ತದೆ.

✅ 3. ‘ಅ–ಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ ಕುಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ’ - ಇದು ದೇಹ–ಕುಲ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಅಂತರಂಗ ಕುಲ: ಬುದ್ಧಿ, ವಾಸನೆ, ಮನಸ್ಸು, ಸಂಸ್ಕಾರ ಅವಿಷ್ಟ, ಅಜ್ಞಾನದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಈ ಜ್ಞಾನಿಯ ‘ಆಂತರಿಕ ವಂಶದಲ್ಲಿ’ ಇರಲ್ಲ.

✅ 4. ‘ಶೋಕಂ ತರತಿ’ - ಶೋಕ = ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಯ ಮೂಲ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಶೋಕ ಕರಗುತ್ತದೆ.

✅ 5. ‘ಪಾಪ್ಮಾನಂ ತರತಿ’ - ಪಾಪ = ಅಜ್ಞಾನ–ವಾಸನೆಗಳೇ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಾಸನೆಗಳ ಬೇರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಆಯಾಸರಹಿತವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.

✅ 6. ‘ಗುಹಾ–ಗ್ರಂಥಿ ವಿಮುಕ್ತಃ’ - ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ = ಅಹಂಕಾರ + ಮನಸ್ಸಿನ ಗಟ್ಟಿ ಗ್ರಹಿಕೆ + ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮಡಿಲು - ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಉದುರುತ್ತದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 8

ಕೃಷ್ಣ ಯಜುರ್ವೇದದ ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

(ಇಲ್ಲಿಗೆ 3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಉಪನಿಷತ್)

*ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ **ಕೃಷ್ಣ ಎಂದರೆ** "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ" **ಯಜುರ್ವೇದ (ಯಜುರ್ ಎಂದರೆ** "ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದು", **ವೇದಃ ಎಂದರೆ** "ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು/ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ, (ವೇದ ಎಂದರೆ "ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲು" ವೇದಾ ಎಂದರೆ "ಶಾಖ ಸಂಯೋಜನೆ" ವೇದಂ ಎಂದರೆ "ಶಾಂತತೆಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ" ಅಂದರೆ "ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜನೆ" ಎಂದು ಆಗುತ್ತದೆ.) ಯಜುರ್ವೇದ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ" ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. **ಸರ್ವಸಾರ = ಸ ರ ವ ಸಾ ರ** = "ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ", **ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ** "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು". ಒಟ್ಟಾರೆ ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿಯ ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".*

ಜಾಗೃತಿ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ - ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವ ನಿನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವೇ ತುರೀಯ ಚೈತನ್ಯ.

ಮನ ಆದಿಚತುರ್ದಶಕರಣೈಃ ಪುಷ್ಕಲೈರಾದಿತ್ಯಾದ್ಯನುಗೃಹೀತೈಃ
ಶಬ್ದಾದೀನ್ವಿಷಯಾನ್-ಶಬ್ದಾದೀನ್ವಿಷಯಾನ್
ಸ್ಥೂಲಾನ್ಯದೋಪಲಭತೇ ತದಾತ್ಮನೋ ಜಾಗರಣಮ್ ।
ಜಾಗರಣಮ್ ತದ್ವಾಸನಾಸಹಿತೈಶ್ಚತುರ್ದಶಕರಣೈಃ ಶಬ್ದಾದ್ಯಭಾವೇಽಪಿ
ವಾಸನಾಮಯಾಞ್ಛಬ್ದಾದೀನ್ಯದೋಪಲಭತೇ ತದಾತ್ಮನಃ ಸ್ವಪ್ನಮ್ ।
ಸ್ವಪ್ನಮ್ ಚತುರ್ದಶಕರಣೋ ಪರಮಾದ್ವಿಶೇಷವಿಜ್ಞಾನಾಭಾವಾದ್ಯದಾ
ಶಬ್ದಾದೀನ್ನೋಪಲಭತೇ ತದಾತ್ಮನಃ ಸುಷುಪ್ತಮ್ । ಸುಷುಪ್ತಮ್
ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯಭಾವಾಭಾವಸಾಕ್ಷೀ ಸ್ವಯಂಭಾವರಹಿತಂ
ನೈರನ್ತರ್ಯಂ ಚೈತನ್ಯಂ ಯದಾ ತದಾ ತುರೀಯಂ
ಚೈತನ್ಯಮಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।

ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ವಾರ್ಥ :- ಜಾಗೃತಿ: ಮನಸ್ಸು + 14 ಉಪಕರ್ತೃಗಳು + ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸೇರಿ ಶಬ್ದ–ರೂಪ–ಸ್ಪರ್ಶ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥೂಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ. **ಸ್ವಪ್ನ:** ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಳೆಯ ವಾಸನೆಗಳು (ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು) ಒಳಗೇ ಹೊಸ ಲೋಕವನ್ನೆದ್ದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ. **ಸುಷುಪ್ತಿ:** ಇಂದ್ರಿಯ–ವಿಷಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಂತು ಒಳ–ಹೊರ ಯಾವುದನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸದಾಗ. **ತುರೀಯ:** ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವ ನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯ—ಸಾಕ್ಷಿ—ಪರಬ್ರಹ್ಮ.

ಚತುರ್ದಶಕರಣಗಳು

ಕರಣ	ಕಾರ್ಯ
1–5	**ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು** — ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ
6–10	**ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು** — ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥ

ಕರಣ	ಕಾರ್ಯ
11–14	**ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತ** — ಅಂತಃಕರಣ ಚತುರ್ಯ

ಸ್ಥಿತಿ	ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ?	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಯ ನೋಟ
ಜಾಗೃತಿ	ಇಂದ್ರಿಯ + ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ	ಸ್ಥೂಲ ಚೈತನ್ಯ (ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪ್ರಾಣ)	'ನಾನು ದೇಹ' ಅನ್ನುವ ದೃಢಭಾವ
ಸ್ವಪ್ನ	ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯರಾಗಿಲ್ಲ; ವಾಸನೆಗಳು ಚಿತ್ರಿಸುತವೆ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ	'ನಾನು ಮನಸ್ಸು' ಅನ್ನುವ ಭ್ರಾಂತಿ
ಸುಷುಪ್ತಿ	ಮನಸ್ಸು–ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಶ್ಚಲ; ಆನಂದ; ಜ್ಞಾನಾಭಾವ	ಕಾರಣಶರೀರ	'ನಾನು ಏನೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೆ'
ತುರೀಯ	ಮೂವೆರಡನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಕ್ಷಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ–ಸಹಸ್ರಾರ ಜ್ಯೋತಿ	'ನಾನು ಚೈತನ್ಯ' — ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ

ಸ್ಥಿತಿ	ಚಕ್ರ–ಸಂಬಂಧ	ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ
ಜಾಗೃತಿ	ಮಣಿಪೂರ–ಆಜ್ಞಾ	ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ
ಸ್ವಪ್ನ	ಆಜ್ಞಾ	ಮನೋಮಯ ಲೋಕ
ಸುಷುಪ್ತಿ	ಅನಾಹತ–ವಿಶುದ್ಧಿ ಪಾರ್ಶ್ವ	ಚಿತ್ತ–ವೃತ್ತಿಗಳ ಲಯ
ತುರೀಯ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಕುಂಡಲಿನಿ–ನಾದ–ಬಿಂದು ಲಯ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಜಾಗರಣೆ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ
ಸ್ವಪ್ನ	ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾದರೂಪ
ಸುಷುಪ್ತಿ	ಪ್ರಾಣ–ನಾದ ಮೌನ
ತುರೀಯ	ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ 'ಬಿಂದು–ನಾದ–ಕಲಾ' ಲಯ

ವಿವರಣೆ:-

1. ಜಾಗ್ರತ್ (ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು), ಜಾಗ್ರತ್ ಎಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆತ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಟ್ಟು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತದೆ. 14 ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ದೇವತೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿವೆ.

2. ಸ್ವಪ್ನ (ಕನಸು ಕಾಣುವುದು), ಸ್ವಪ್ನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಸೆಗಳ (ವಾಸನ) ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ 14 ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ, ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರಚಿಸಲಾದ ವಾಸನಗಳ ರೂಪವಾಗಿದೆ, (ಒಟ್ಟು) ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ.

3. ಸುಶುಪ್ತಿ (ಕನಸಿಲ್ಲದ ನಿದ್ದೆ) ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸುಶುಪ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ 14 ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಇತರ ಅರ್ಥದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದಾಗ, ಈ ಅಂಗಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆನಂದಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲ.

4. ತುರ್ಯ - ತುರ್ಯಾ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಅದು (ಅವುಗಳ) ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದು ಮತ್ತು ಅದು ಒಂದು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ (ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆ ಚೈತನ್ಯವು ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ, ಅದು ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವು.

ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ದೈಹಿಕ (ಭೌತಿಕ) ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹ. ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಉಸಿರು, ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತಾಗ ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು ಹೊಸ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ವಿಘಟನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತಾಗ ಅವನ ಭೌತಿಕ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಸಾಯುತ್ತದೆ, ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಆ ಮಾನಸಿಕ ದೇಹವು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಅದೇ ಹಳೆಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕೊಂಡಿ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಣ ಉಸಿರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿ ಅವನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವನು ಸತ್ತನೆಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತುಹೋದರೆ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವು ಮುರಿದುಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅವನನ್ನು ಸತ್ತ ಎಂದು ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಗುವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಲೇ ತನ್ನ ಜೀವ ಪಡೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು, ಮಗು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯು ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದ ಅಮೃತವಾಯುವನ್ನು ತನ್ನ ನಾಭಿ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನವು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯದ ಸತ್ಯ. ಜನನದ ನಂತರ ಮಗು ಉಸಿರಾಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಎದೆಯಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಇನ್ನೂ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿರುವುದು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವನಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಗು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಣೇಶನ ದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಜಿಮ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಅರಿವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಬುದ್ಧನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಇರುವ ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಮೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗಮನವು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟವು ಎದೆಯೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ನೀವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವು ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡಬಾರದು. ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಕ್ತಿಯು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟವು ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಕೋಪವು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ದಿನ, ಇಂದು ಅಥವಾ ನಾಳೆ, ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋಪವು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ, ಉಸಿರಾಟದ ಸೇತುವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಮತ್ತು ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪದಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ನಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಭೌತಿಕ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಭೌತಿಕ ದೇಹವು ಬಹಳ ಸ್ಥೂಲವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಅದು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಲ್ಹೆಲ್ಮ್ ರೀಚ್ ಎಂಬ ಅಮೇರಿಕನ್ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಜೀವ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, "ಕೋಪವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಕೋಪವು ಗಂಟುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಆ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಕೋಪಗೊಳಿಸಬಹುದು". ನೀವು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೊಂಬತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ರೋಗಗಳು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಒಂದು ರೋಗವಿದೆ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಾಳೆ ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಂಟುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕರಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟವೇ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಅದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನವೇ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹಲವಾರು ಲಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ, ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಮಾನಸಿಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಆತ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಗಳು; ಅವನ್ನು ದಾಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರ
ಶುದ್ಧ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನ್ನಕಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕೋಶಾನಾಂ ಸಮೂಹೋಽನ್ನಮಯಃ
ಕೋಶ ಉಚ್ಯತೇ । ಪ್ರಾಣಾದಿಚತುರ್ದಶವಾಯುಭೇದಾ
ಅನ್ನಮಯಕೋಶೇ ಯದಾ ವರ್ತನ್ತೇ ತದಾ ಪ್ರಾಣಮಯಃ
ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ । ಏತತ್ಕೋಶದ್ವಯಸಂಸಕ್ತಂ ಮನ ಆದಿ ಚತುರ್ದಶಕರಣೈರಾತ್ಮಾ
ಶಬ್ದಾದಿವಿಷಯಸಙ್ಕಲ್ಪಾದೀನ್ಧರ್ಮಾನ್ಯದಾ ಕರೋತಿ ತದಾ ಮನೋಮಯಃ ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।
ಏತತ್ಕೋಶತ್ರಯಸಂಸಕ್ತಂ ತದ್ಗತವಿಶೇಷಜ್ಞೋ ಯದಾ ಭಾಸತೇ
ತದಾ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।
ಏತತ್ಕೋಶಚತುಷ್ಟಯಂ ಸಂಸಕ್ತಂ ಸ್ವಕಾರಣಾಜ್ಞಾನೇ
ವಟಕಣಿಕಾಯಾಮಿವ ವೃಕ್ಷೋ ಯದಾ ವರ್ತತೇ ತದಾನನ್ದಮಯಃ ಕೋಶ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।

ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ :- ದೇಹದ ಆಹಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ ಪದರ = ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ, ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಚಲನೆ ಇರುವ ಪದರ = ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವ ಪದರ = ಮನೋಮಯ ಕೋಶ, ಬುದ್ಧಿ–ವಿವೇಕ–ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಪದರ = ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ → ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಬೇರುಗೊಳ್ಳುವ ಮೌನ–ಆನಂದದ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿ = ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ.

➔ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೂಲ - ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವದ ಜಲ - ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪ - ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ನಾದ - ವಿಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನ - ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು - ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ ಮೌನ... ಈ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಆತ್ಮನ ಏಳು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು. ಈ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಆತ್ಮನ ಐದು ಹೊದಿಕೆಗಳು. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿ ಈ ದೇಹವೇ ವೇದಾಂತದ ದೇವಾಲಯ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ಅನ್ನಕಾರ್ಯಾಣಾಂ	ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು	ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
ಕೋಶಾನಾಂ ಸಮೂಹಃ	ಪದರಗಳ ಗುಂಪು	ಸಹಜವಾದ ಶರೀರಪದರಗಳು
ಅನ್ನಮಯಃ ಕೋಶಃ	ಆಹಾರಮಯ ಪದರ	ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ
ಪ್ರಾಣಾದಿ ವಾಯುಭೇದಾಃ	ಪ್ರಾಣದ ವಿಭಾಗಗಳು	14 ಪ್ರಾಣ–ವಾಯುಗಳು
ಪ್ರಾಣಮಯಃ ಕೋಶಃ	ಪ್ರಾಣಪದರ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ
ಮನಃ ಆದಿ ಚತುರ್ದಶಕರಣೈಃ	ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು 14 ಉಪಕರಣಗಳು	ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಃ–ಚಿತ್ತ–ಬುದ್ಧಿ
ಮನೋಮಯಃ ಕೋಶಃ	ಮನೋಮಯ ಪದರ	ಸಂಶಯ–ಕಲ್ಪನೆ–ಗ್ರಹಣೆ

ಪದ	ಅರ್ಥ	ವಿವರಣೆ
ವಿಶೇಷಜ್ಞಃ	ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ	ಬುದ್ಧಿಯ ಕ್ರಿಯೆ
ವಿಜ್ಞಾನಮಯಃ ಕೋಶಃ	ವಿವೇಕಪದರ	ಜ್ಞಾನ–ನಿರ್ಣಯ
ಸ್ವಕಾರಣಾಜ್ಞಾನ	ಮೂಲ ಅಜ್ಞಾನ	ಕಾರಣಶರೀರ
ಆನಂದಮಯಃ ಕೋಶಃ	ಆನಂದಪದರ	ಮೌನ, ಕಾರಣರೂಪ

ಕೋಶ	ಸ್ವರೂಪ	ಕೇಂದ್ರ	ಕಾರ್ಯ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಸೂಚನೆ
ಅನ್ನಮಯ	ಆಹಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ	ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ	ಪೋಷಣೆ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಸ್ಥೂಲಶರೀರ
ಪ್ರಾಣಮಯ	14 ವಾಯುಗಳು	ಪ್ರಾಣಶರೀರ	ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ–ಮಣಿಪೂರ	ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಾಣ
ಮನೋಮಯ	ಮನಸ್ಸು + 14 ಕರಣ	ಮನಃಶಕ್ತಿ	ಕಲ್ಪನೆ–ಸಂಶಯ–ಗ್ರಹಿಕೆ	ಆನಾಹತ	ಮನೋಮಂಡಲ
ವಿಜ್ಞಾನಮಯ	ಬುದ್ಧಿ–ವಿವೇಕ	ಬುದ್ಧಿಮಂಡಲ	ನಿರ್ಣಯ–ಜ್ಞಾನ	ಆಜ್ಞಾ	ವಿವೇಕಜ್ಯೋತಿ
ಆನಂದಮಯ	ಅಜ್ಞಾನರಹಿತ ಮೌನ	ಕಾರಣಶರೀರ	ಆನಂದದ ಬೀಜ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ – ಕಾರಣ ಮೌನ

ಕೋಶ	ಚಕ್ರ	ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮ
ಅನ್ನಮಯ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಆಸನ–ಶರೀರಶುದ್ಧಿ
ಪ್ರಾಣಮಯ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ–ಮಣಿಪೂರ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ
ಮನೋಮಯ	ಅನಾಹತ	ಭಕ್ತಿ–ಪ್ರಾರ್ಥನೆ–ಘಟಾ ಮನಃಶುದ್ಧಿ
ವಿಜ್ಞಾನಮಯ	ಆಜ್ಞಾ	ಧಾರಣಾ–ಧ್ಯಾನ–ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ
ಆನಂದಮಯ	ಸಹಸ್ರಾರ	ತೂರ್ಯಾನುಭವ

ಕೋಶ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಅನ್ನಮಯ	ಪೃಥ್ವಿ–ತತ್ತ್ವ = ದೇಹಕ್ಕೈಗಾರಿಕೆ
ಪ್ರಾಣಮಯ	ವಾಯು–ತತ್ತ್ವ = ನಾದ–ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ
ಮನೋಮಯ	ಆಕಾಶ–ಮನಸ್ಸು = ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾದಸೃಷ್ಟಿ
ವಿಜ್ಞಾನಮಯ	ತೇಜೋ–ಬುದ್ಧಿ = ಜ್ಞಾನಧಾರಾ

ಕೋಶ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಆನಂದಮಯ	ಚಿದಾನಂದ–ಮೌನ = ಕಾರಣ ಬೀಜ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶವು ಆಹಾರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು[5] (ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಗಳು), ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು ಅನ್ನಮಯ ಕವಚದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಾಗ, ಮನುಷ್ಯನ 14 ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಮನೋಮಯ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಂತಃಕರಣ) ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಕವಚಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಕವಚಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಅದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ-ಕಾರಣವಾದ ಜ್ಞಾನವು ತನ್ನ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಆಲದ ಮರದಂತೆ ತನ್ನ ಸ್ವ-ಆನಂದದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೋಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನಮಯ ಕವಚ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕವಚಗಳ ಉಪಾಹಧಿ (ವಾಹನ) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕೋಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಶ	ಚಕ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ನಾಡಿ	ಪ್ರಾಣ	ಮನೋ/ಬುದ್ಧಿಸ್ಥಿತಿ	ನಾದ	ಅನುಭವ
1. ಅನ್ನಮಯ (ದೇಹ)	**ಮೂಲಾಧಾರ**	ಪೃಥ್ವಿ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಮೂಲ	ಅಪಾನ	ದೇಹಗ್ರಹಿಕೆ	“ಲ್”	ಸ್ಥೂಲತ್ವ ಭೂತಾಧಾರ
	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಜಾಗೃತಿ	ಅಪಾನ–ಪ್ರಾಣ ಮಿಶ್ರ	ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರೇರಣೆ	“ವ್”	ಚಲನೆ + ಕಾಮಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
2. ಪ್ರಾಣಮಯ (ಉಸಿರು–ಚಲನೆ)	**ಮಣಿಪೂರ**	ಅಗ್ನಿ	ಪಿಂಗಲಾ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ	ಸಮಾನ – ಉದಾನ	ದೇಹಚಲನೆ, ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ	“ರ್”	ಶಕ್ತಿ–ಉತ್ಸಾಹ–ಪರಿವರ್ತನೆ

---

[5] ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು - ಪ್ರಾಣ,(ಹುಸಿರಾಟದ ವಾಯು) ಅಪಾನ (ದ್ರವರೂಪದ ವಾಯು, ಮಲಮೂತ್ರ) ಉದಾನ (ಮಾತಿನ ವಾಯು) ಸಮಾನ (ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಾನ (ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವಾಯು), ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆಯದ್ದು ನಾಗ (ಒಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ) ಕುರ್ಮಾ (ಸೈನಸ್ ವಾಯು) ಕ್ರಕರ (ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಸಹಾಯಕ) ದೇವದತ್ತ (ಅಕಳಿಕೆ) ದನಂಜಯ (ದೇಹ ಭಾಗ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)

ಕೋಶ	ಚಕ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ನಾಡಿ	ಪ್ರಾಣ	ಮನೋ/ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿತಿ	ನಾದ	ಅನುಭವ
	ಅನಾಹತ	ವಾಯು	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾದ	ಪ್ರಾಣ–ವ್ಯಾನ	ಭಕ್ತಿ, ಹೃದಯಶುದ್ಧಿ	“ಯ”	ಭಕ್ತಿಜ್ಯೋತಿ, ಪ್ರಾಣಮೌನ
3. ಮನೋಮಯ (ಮನಸ್ಸು–14 ಕರಣಗಳು)	**ವಿಶುದ್ಧಿ**	ಆಕಾಶ	ಸುಷುಮ್ನಾ–ನಾದ ಕೇಂದ್ರ	ಉದಾನ ಪ್ರಬಲ	ಮನೋಲಯ ಪ್ರಾರಂಭ	“ಹ”	ಶಬ್ದ–ನಾದ–ವೈರಾಗ್ಯ
4. ವಿಜ್ಞಾನಮಯ (ಬುದ್ಧಿ–ಜ್ಞಾನ)	**ಆಜ್ಞಾ**	ಮನಸ್ಸು ತೇಜೋಮಯ	ಸುಷುಮ್ನಾ–ಬಿಂದು	ಉದಾನ–ವ್ಯಾನ	ದೃಷ್ಟಿ–ವಿವೇಕ–ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ	“ॐ” (ಅ–ಉ–ಮ)	ನಿರ್ಣಯ, ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ
5. ಆನಂದಮಯ (ಕಾರಣಶರೀರ)	**ಸಹಸ್ರಾರ**	ಚಿದಾಕಾಶ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಶೇಷ	ಚೈತನ್ಯ	ಅಹಂಕಾರ ಲಯ, ಬಿಂದು–ನಾದ ಲಯ	“ಅಮಾತ್ರ” (ಮೌನ)	ತೂರ್ಯ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಮೌನ

ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಇಚ್ಛೆ–ಗುಣ–ವಾಸನೆಗಳ ಗುಚ್ಛವೇ ಲಿಂಗಶರೀರ;
ಅದರೊಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಆತ್ಮ.

ಮನ ಆದಿಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಾದಿಶ್ಚೇಚ್ಛಾದಿಶ್ಚ ಸತ್ತ್ವಾದಿಶ್ಚ ಪುಣ್ಯಾದಿಶ್ಚೈತೇ
ಪಞ್ಚವರ್ಗಾ ಇತ್ಯೇತೇಷಾಂ ಪಞ್ಚವರ್ಗಾಣಾಂ ಧರ್ಮೀಭೂತಾತ್ಮಾ
ಜ್ಞಾನಾದೃತೇ ನ ವಿನಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಸನ್ನಿಧೌ ನಿತ್ಯತ್ವೇನ
ಪ್ರತೀಯಮಾನ ಆತ್ಮೋಪಾಧಿರ್ಯಸ್ತಲ್ಲಿಙ್ಗಶರೀರಂ
ಹೃದ್ಗ್ರನ್ಥಿರಿತ್ಯುಚ್ಯತೇ ತತ್ರ ಯತ್ಪ್ರಕಾಶತೇ ಚೈತನ್ಯಂ ಸ
ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ।

ಸರ್ವಸಾರ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ :- ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ, ಇಚ್ಛೆ, ಸತ್ತ್ವ, ಪುಣ್ಯ → ಈ ಐದು ಗುಂಪುಗಳು (ಪಂಚವರ್ಗ) ಸೇರಿ ಲಿಂಗಶರೀರ (ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ) ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿಂಗಶರೀರವು ಆತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗದೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೃದ್ಗ್ರಂಥಿ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವೇ “ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ”—ಆತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷೀಸ್ವರೂಪ.

ಪಂಚವರ್ಗಗಳು

ವರ್ಗ	ಅಂಶಗಳು	(ಕಾರ್ಯ)
1. ಮನ: ವರ್ಗ	ಮನಸ್ಸು, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ, ಬುದ್ಧಿ	ಚಿಂತನೆ–ಸಂಶಯ–ಸ್ಮರಣೆ–ನಿರ್ಣಯ
2. ಪ್ರಾಣ ವರ್ಗ	ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ–ಜೀರ್ಣ–ಸಂಚಾರ

ವರ್ಗ	ಅಂಶಗಳು	(ಕಾರ್ಯ)
3. ಇಚ್ಛಾ ವರ್ಗ	ಇಚ್ಛೆ, ದ್ವೇಷ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ	ಮನೋಬಲ–ಛಲ–ಆಕರ್ಷಣೆ
4. ಗುಣ ವರ್ಗ	ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್	ಶುದ್ಧತೆ–ಚಲನೆ–ಅಜ್ಞಾನ
5. ಪುಣ್ಯ ವರ್ಗ	ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪ–ವಾಸನೆ	ಕರ್ಮಫಲ ಸಂಚಯ

ಪದ	ಅರ್ಥ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿವರಣೆ
ಮನ ಆದಿಃ	ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಾದವು	ಕಲ್ಪನೆ–ಸಂಶಯ–ಸ್ಮರಣೆ
ಪ್ರಾಣ ಆದಿಃ	ಪ್ರಾಣಗಳು	5 ಮುಖ್ಯ + 5 ಉಪಪ್ರಾಣ
ಏಚ್ಛಾದಿಃ	ಇಚ್ಛೆ–ದುಃಖ–ಸಂಕಲ್ಪ	ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು
ಸತ್ತ್ವಾದಿಃ	ಗುಣಗಳ ತ್ರಯ	ಸತ್ತ್ವ–ರಜಸ್–ತಮಸ್
ಪುಣ್ಯಾದಿಃ	ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪ	ಕರ್ಮವಾಸನೆಗಳು
ಪಂಚವರ್ಗಾಃ	ಐದು ಗುಂಪು	ಶರೀರ–ಮನೋವೃತ್ತಿಯ ವಿಧಗಳು
ಧರ್ಮೀ ಭೂತ ಆತ್ಮಾ	ಧಾರಕ ಆತ್ಮ	ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿ
ಜ್ಞಾನಾದೃತೇ ನ ವಿನಶ್ಯತಿ	ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರೆಗೂ ನಾಶವಾಗದು	ಲಿಂಗಶರೀರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕರಗುತ್ತದೆ
ಲಿಂಗ ಶರೀರಂ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ	ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಗುಣ–ವಾಸನೆಗಳ ಮೊತ್ತ
ಹೃದ್ ಗ್ರಂಥಿ	ಹೃದಯದ ಬಂಧನ	ಅಹಂಕಾರ–ವಾಸನೆಗಳ ಗುಂಪು
ಚೈತನ್ಯಂ	ಚಿತ್–ಪ್ರಕಾಶ	ಆತ್ಮನ್
ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಃ	ದೇಹಕ್ಷೇತ್ರದ ತಿಳುವವನು	ಆತ್ಮ–ಸಾಕ್ಷಿ

ವಿವರಣೆ:- ಅಹಂಕಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಂಧನವಾಗಿದೆ, ಸಾಕಾರಗೊಂಡ ಆತ್ಮದಿಂದ ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ವಿಮೋಚನೆ (ಮೋಕ್ಷ) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವದನ್ನು ಅವಿದ್ಯೆ, ಸುಳ್ಳು ಕಲಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ನಿಲುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವದನ್ನು ವಿದ್ಯಾ, ನಿಜವಾದ ಕಲಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅವಿದ್ಯೆ, ತಪ್ಪು ಕಲಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಏನು ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಅದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಂತರದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಬಂಧಗಳು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ನಾಲ್ಕು ಅಂತಕರಣಗಳು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದ್ಧಾನ ಎಂಬ ಪಂಚವಾಯುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಯಾವರೀತಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ಸತ್ವ, ರಾಜಸ, ತಾಮಸ ಗುಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯವಾದ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಆಗ್ನೀ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಆಂತರಿಕವಾದ ಭೂಮಿ (ಮೂಲಾಧಾರ), ನೀರು, ಆಗ್ನೀ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ (ಸಹಸ್ರಾರ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ/ಅಮೃತ) ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂದವನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮ ವಿವೇಚನೆಯು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ನೀವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಬಡಿಯುತ್ತಿದೆ, ಸೂರ್ಯನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಸೂರ್ಯನು ಆರಿಹೋದರೆ, ಅದು ಯಾವಾಗ ಆರಿಹೋಯಿತು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನೊಂದಿಗೆ ನಾವೂ ಸಹ ಆರಿಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವನೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಭಾವದ ಮೂಲಕವೇ ಒಬ್ಬನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನುಗ್ರಹವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ವಿಸ್ಮಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಲವರು ಕೈಮುಗಿದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಅಗಾಧವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಚೆಂಡು ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿತ್ತು. ಈ ಜನರು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸತ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಬಾಗುವುದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬಾಗುವವನು ಬಹಳಷ್ಟು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಅದು ಸರಳತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮುಗ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುವವರು ನದಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮರಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದರು.

ಭಾರತೀಯ ಸನಾತನ ಹಿಂದುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅರಳಿ ಮರವನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮರವಾಗಿದೆ; ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಮರಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮರಗಳು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ಬಳಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಅರಳಿ ಮರ ಮಾತ್ರ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಇರಬಹುದು, ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಕಾರಿ ಬಾಹ್ಯ ಸೂರ್ಯ, ನೀರು, ಪರಿಸರ, ಅಗ್ನಿ ಆಕಾಶದಿಂದ ಮಳೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿವಿಧತೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೈವಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಹಿಂದುಗಳು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಶ	**ಚಕ್ರ**	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಮನೋವರ್ಗ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ
ಪ್ರಾಣವರ್ಗ	ಮಣಿಪೂರ–ಅನಾಹತ	ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ
ಇಚ್ಛಾವರ್ಗ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆ
ಗುಣವರ್ಗ	ಮಣಿಪೂರ	ಗುಣಹರಣ
ಪುಣ್ಯವರ್ಗ	ಮೂಲದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ	ಸಂಸ್ಕಾರ ದಹನ
ಹೃದ್ಗ್ರಂಥಿ	ಅನಾಹತ	ಅಹಂಕಾರ ಮುರಿಯುವ ಸ್ಥಳ

ಪದ	**ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ**
ಮನಃ	ನಾದ–ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೊದಲ ಅಲೆ
ಪ್ರಾಣ	ನಾದದ ಚಲನೆ
ಚೈತನ್ಯ	ಬಿಂದು–ಕಲಾ ಮೌನ
ಲಿಂಗಶರೀರ	ನಾದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹೆಸರು–ರೂಪ

ಪದ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಹೃದ್ಗ್ರಂಥಿ	ಬಿಂದು-ನಾದದ ಬೇರ್ಪಿನ ಮಿಥ್ಯಾಗಟ್ಟಿ
ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ	ನಾದ–ಬಿಂದು ಮೂಲ ಪ್ರಕಾಶ

ಅಧ್ಯಾಯ - 9

ಅಥರ್ವವೇದದ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

(ಇಲ್ಲಿಗೆ 1700 ಅಥವಾ 2100 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ)

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಮೆದುಳಿನ ನಾಸಿಕ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ), ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು (ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿ) ಬಲಪಡಿಸಿ, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ - ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೇರವಾದ ವೇದಾಂತಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ.

ಪಪ್ರಚ್ಛಆತ್ಮಲಾಭೋಪಾಯಭೂತಮಷ್ಟಾಙ್ಗಯೋಗಮನುಬ್ರೂಹೀತಿ । ಸ ಹೋವಾಚಾಥರ್ವಾ
ಯಮನಿಯಮಾಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಧಾರಣಾಧ್ಯಾನಸಮಾಧಯೋಽಷ್ಟಾಙ್ಗಾನಿ।ತತ್ರ ದಶ ಯಮಾಃ।
ತಥಾ ನಿಯಮಾಃ । ಆಸನಾನ್ಯಷ್ಟೌ। ತ್ರಯಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಃ। ಪಞ್ಚ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಾಃ। ತಥಾ ಧಾರಣಾ। ದ್ವಿಪ್ರಕಾರಂ
ಧ್ಯಾನಮ್। ಸಮಾಧಿಸ್ತ್ವೇಕರೂಪಃ ।
ತತ್ರಾಹಿಂಸಾಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಯಾರ್ಜವಕ್ಷಮಾಧೃತಿಮಿತಾಹಾರಶೌಚಾನಿ ಚೇತಿ ಯಮಾ ದಶ।
ತತ್ರಾಹಿಂಸಾ ನಾಮ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಕರ್ಮಭಿಃ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಸರ್ವದಾಽಕ್ಲೇಶಜನನಮ್। ಸತ್ಯಂ ನಾಮ
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಕರ್ಮಭಿರ್ಭೂತಹಿತಯಥಾರ್ಥಾಭಿಭಾಷಣಮ್। ಅಸ್ತೇಯಂ ನಾಮ
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಕರ್ಮಭಿಃ ಪರದ್ರವ್ಯೇಷು ನಿ:ಸ್ಪೃಹತಾ। ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ನಾಮ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಸು
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಕರ್ಮಭಿಃ ಸರ್ವತ್ರ ಮೈಥುನತ್ಯಾಗಃ । ದಯಾ ನಾಮ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಸರ್ವತ್ರಾನುಗ್ರಹಃ ।
ಆರ್ಜವಂ ನಾಮ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಕರ್ಮಣಾಂ ವಿಹಿತಾವಿಹಿತೇಷು ಜನೇಷು ಪ್ರವೃತ್ತೀ ನಿವೃತ್ತೌ ವಾ
ಏಕರೂಪತ್ವಮ್। ಕ್ಷಮಾ ನಾಮ ಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯೇಷು ಸರ್ವೇಷು ತಾಡನಪೂಜನೇಷು ಸಹನಮ್।
ಧೃತಿನಮಾರ್ಥಹಾನೌ ಸ್ವೇಷ್ಟಬನ್ಧುವಿಯೋಗೇ ತತ್ಪ್ರಾಪ್ತೌ ಸರ್ವತ್ರ ಚೇತ:ಸ್ಥಾಪನಮ್। ಮಿತಾಹಾರೋ ನಾಮ
ಚತುರ್ಥಾಂಶಾವಶೇಷಕಸುಸ್ನಿಗ್ಧಮಧುರಾಹಾರಃ । ಶೌಚಂ ನಾಮ ದ್ವಿವಿಧಂ ಬಾಹ್ಯಮಾನ್ತರಂ ಚೇತಿ । ತತ್ರ
ಮೃಜ್ಜಲಾಭ್ಯಾಂ ಬಾಹ್ಯಮ್। ಮನಃಶುದ್ಧಿರಾನ್ತರಮ್। ತದಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯಯಾ ಲಭ್ಯಮ್ ॥ 1

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-1, ಶ್ಲೋಕ 1

ಭ್ಯಾಹ್ಯಾರ್ಥ :- ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ - ಇವು ಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು". ಹತ್ತು ವಿಧದ ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳಿವೆ, ಎಂಟು ವಿಧದ ಆಸನಗಳು, ಮೂರು ವಿಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಐದು ವಿಧದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಧಾರಣ, ಎರಡು ವಿಧದ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಿ. ಹತ್ತು ಯಮಗಳು ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯತೆ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಕರುಣೆ, ಸರಳತೆ, ಕ್ಷಮೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ. ಅಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು, ದೇಹ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಆಸ್ತೇಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರ ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗವನ್ನು (ಅಶಿಸ್ತು) ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ದಯಾ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆರ್ಜವ ಎಂದರೆ ಜನರು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಥವಾ

ಅನುಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ, ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕ್ಷಮ ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅಥವಾ ಅಹಿತಕರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪೂಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಅಥವಾ ಖಂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಧೃತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಬ್ಬರು ಸಂಪತ್ತಿನ ನಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಒಬ್ಬರ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ. ಅಲ್ಪಹಾರ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಂತಹ ಸಿಹಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿಡುವುದು. ಶೌಚ ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಬಾಹ್ಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಮ	ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಚಕ್ರ ಸಂಬಂಧ
ಅಹಿಂಸೆ	ಮನ–ವಾಕ್–ಕಾಯದಿಂದ ಯಾರಿಗು ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದು	ಕರ್ಮ–ಶುದ್ಧಿ	ಮೂಲಾಧಾರ
ಸತ್ಯ	ಉಪಯುಕ್ತ–ಹಿತ–ಯಥಾರ್ಥ ವಾಕ್ಯ	ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿ	ವಿಶುದ್ಧಿ
ಅಸ್ತೇಯ	ಪರಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಆಸೆ ಇಲ್ಲ	ಆಸಕ್ತಿ–ಮೋಹ ನಿವೃತ್ತಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ	ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಶುದ್ಧವೃತ್ತಿ	ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ	ಮಣಿಪೂರ
ದಯೆ	ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಗ್ರಹ	ಹೃದಯಶುದ್ಧಿ	ಅನಾಹತ
ಆರ್ಜವ	ಏಕ ರೂಪತೆ–ನೈತಿಕ ಸರಳತೆ	ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಒಂದಾಗುವುದು	ಆಜ್ಞಾ
ಕ್ಷಮೆ	ನೋವು–ಅಪಮಾನ–ಪ್ರಶಂಸೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸುವುದು	ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯ	ವಿಶುದ್ಧಿ
ಧೃತಿ	ಕಷ್ಟ–ಲಾಭ–ನಷ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ಥಿತಿ	ಧಾರಣಾಶಕ್ತಿ	ಮಣಿಪೂರ
ಮಿತಾಹಾರ	ಆಹಾರದ ಮಿತಿ–ಶುದ್ಧಿ	ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ
ಶೌಚ	ಬಾಹ್ಯ–ಅಂತರ ಶುದ್ಧಿ	ಮನಃಶುದ್ಧಿ	ಅನಾಹತ

ಅಂಗ	ಕಾರ್ಯ	ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
ಯಮ	ನೈತಿಕ ನೆಲೆ	ಮೂಲಾಧಾರ ಶುದ್ಧಿ
ನಿಯಮ	ಶುದ್ಧ ಜೀವನ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ–ಮನಃಶಾಂತಿ
ಆಸನ	ದೇಹಸ್ಥೈರ್ಯ	ಮಣಿಪೂರ ಶಕ್ತಿಸಂಯಮ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ	ಅನಾಹತ–ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಲನೆ
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	ಇಂದ್ರಿಯ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟು	ಆಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ

ಅಂಗ	ಕಾರ್ಯ	ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
ಧಾರಣೆ	ಏಕಾಗ್ರತೆ	ಆಜ್ಞಾ–ಬಿಂದು
ಧ್ಯಾನ	ನಾದಾನುಭವ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಗಮ
ಸಮಾಧಿ	ತೂರ್ಯ–ಮೌನ	ಸಹಸ್ರಾರ ಪ್ರಕಾಶ

ಯಮ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಅಹಿಂಸೆ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಲು ಮೊದಲ ಶರ್ತ; ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ನೋವು ಮಾಡಿದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ
ಸತ್ಯ	ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಾಗುವಾಗ ನಾದ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ
ಅಸ್ತೇಯ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿನ ಕಾಮ–ಲೋಭ ಬಿಗಿತ ಬಿಡುತ್ತದೆ
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ	ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಣ ನಿಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರದಿಂದ ಅನಾಹತಕ್ಕೆ ಉನ್ನತಿ
ದಯೆ	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ನಾರದ ಉದ್ಘಾಟನೆ
ಆರ್ಜವ	ನಾಡಿ–ಸಂಕೋಚ–ವಿಕಾಸ ನಿಲ್ಲಿ ನೇರ ಚಲನೆ
ಕ್ಷಮಾ	ವಿಷುದ್ಧಿಯ ಶಬ್ದ–ನಾದ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ
ಧೃತಿ	ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ
ಮಿತಾಹಾರ	ಅಪಾನ–ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನ
ಶೌಚ	ಆಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ

ಶುದ್ಧ ದೇಹ–ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ–ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು–ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ
ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ದ್ವಾರ.

ತಪಃಸನ್ತೋಷಾಸ್ತಿಕ್ಯದಾನೇಶ್ವರಪೂಜನಸಿದ್ಧಾನ್ತಶ್ರವಣಹ್ರೀಮತಿಜಪವ್ರತಾನಿ ದಶ ನಿಯಮಾಃ। ತತ್ರ ತಪೋ ನಾಮ ವಿಧ್ಯುಕ್ತಕೃಚ್ಛ್ರ ಚಾನ್ದ್ರಾ ಯಣಾದಿಭಿಃ ಶರೀರಶೋಷಣಮ್। ಸಂತೋಷೋ ನಾಮ ಯದೃಚ್ಛಾಲಾಭಸಂತುಷ್ಟಿಃ। ಆಸ್ತಿಕ್ಯಂ ನಾಮ ವೇದೋಕ್ತಧರ್ಮಾಧರ್ಮೇಷು ವಿಶ್ವಾಸಃ । ದಾನಂ ನಾಮ ನ್ಯಾಯಾರ್ಜಿತಸ್ಯ ಧನಧಾನ್ಯಾದೇಃ ಶ್ರದ್ಧಯಾ-ರ್ಥಿಭ್ಯಃ ಪ್ರದಾನಮ್। ಈಶ್ವರಪೂಜನಂ ನಾಮ ಪ್ರಸನ್ನಸ್ವಭಾವೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಿಷ್ಣುರುದ್ರಾದಿಪೂಜನಮ್। ಸಿದ್ಧಾನ್ತಶ್ರ-ವಣಂ ನಾಮ ವೇದಾನ್ತಾರ್ಥವಿಚಾರಃ ।ಹ್ರೀರ್ನಾಮ ವೇದಲೌಕಿಕಮಾರ್ಗಕುತ್ಸಿತಕರ್ಮಣಿ ಲಜ್ಜಾ ।ಮತಿರ್ನಾಮ ವೇದವಿ-ಹಿತಕರ್ಮಮಾರ್ಗೇಷು ಶ್ರದ್ಧಾ ಜಪೋ ನಾಮ ವಿಧಿ ವದ್ಗುಪದಿಷ್ಟವೇದಾವಿರುದ್ಧಮನ್ತ್ರಾ ಭ್ಯಾಸಃ । ತದಿದ್ವವಿಧಂ ವಾಚಿಕಂ ಮಾನಸಂ ಚೇತಿ । ಮಾನಸಂ ತುಮನಸಾ ಧ್ಯಾನಯುಕ್ತಮ್।ವಾಚಿಕಂ ದ್ವಿವಿಧಮುಚ್ಚೈರುಪಾಂಶುಭೇದೇನ। ಉಚ್ಚೈಂರುಚ್ಚಾರಣಂ ಯಥೋಕ್ತಫಲಮ್। ಉಪಾಂಶು ಸಹಸ್ರಗುಣಮ್। ಮಾನಸಂ ಕೋಟಿಗುಣಮ್। ವ್ರತಂ ನಾಮ ವೇದೋಕ್ತವಿಧಿನಿಷೇಧಾನುಷ್ಠಾ-ನನ್ನೈಯತ್ಯಮ್ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-2, ಶ್ಲೋಕ 1

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಯಮವೆಂದರೆ ದೇಹ– ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಶುಭ್ರ–ಪವಿತ್ರ–ದೃಢ ನೆಲೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇಹ ಶುದ್ಧ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧ, ಆಸ್ತಿಕ್ಯದಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧ, ದಾನದಿಂದ ಹೃದಯ ಶುದ್ಧ, ಪೂಜೆಯಿಂದ ನಾದ ಶುದ್ಧ, ಶ್ರವಣದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಶುದ್ಧ, ಹ್ರೀಯಿಂದ ವರ್ತನೆ ಶುದ್ಧ, ಮತಿಯಿಂದ ನಂಬಿಕೆ ಶುದ್ಧ, ಜಪದಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧ. ಈ ಶುದ್ಧತೆಯೇ ಸಮಾಧಿಗೆ ದಾರಿ.

ನಿಯಮ	ಸರಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಚಕ್ರ–ಸಂಬಂಧ
ತಪಸ್ಸು	ಶರೀರದ ತಪನೆ–ವೈರಾಗ್ಯ	ಕಾಮ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ ಶುದ್ಧಿ	ಮಣಿಪೂರ
ಸಂತೋಷ	ಬುದ್ಧಿಶಾಂತಿ, ತೃಪ್ತಿ	ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ	ಅನಾಹತ
ಆಸ್ತಿಕ್ಯ	ವೇದ–ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಶ್ವಾಸ	ಜ್ಞಾನೋದಯಕ್ಕೆ ಭೂಮಿ	ಆಜ್ಞಾ
ದಾನ	ನ್ಯಾಯಾರ್ಜಿತದಿಂದ ಸೇವೆ	ಅಹಂಕಾರ ಕರಗಿಸುವುದು	ಅನಾಹತ
ಈಶ್ವರಪೂಜೆ	ಭಕ್ತಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶುದ್ಧ ನಾದ	ವಿಶುದ್ಧಿ
ಸಿದ್ಧಾಂತ–ಶ್ರವಣ	ವೇದಾಂತ ಚಿಂತನೆ	ಆತ್ಮಬೋಧೆ, ವಿಚಾರ	ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ
ಹ್ರೀ	ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಲಜ್ಜೆ	ಮನೋ–ನೈತಿಕ ಶುದ್ಧಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ
ಮತಿ	ಶಾಸ್ತ್ರ–ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ	ಧಾರಣೆಗೆ ಆಧಾರ	ಆಜ್ಞಾ
ಜಪ	ಮಂತ್ರಾಭ್ಯಾಸ	ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ನಾದಬಲ	ವಿಶುದ್ಧಿ
ವ್ರತ	ಶಾಸ್ತ್ರಾನುಸಾರ ನಿಯಮಿತ ಜೀವನ	ಮನಶ್ಶಾಸನ	ಮೂಲಾಧಾರ

ಜಪ ವಿಧ	ಹೇಗೆ?	ಫಲ
ಉಚ್ಚೈಃ (ಜೋರಾಗಿ)	ಶಬ್ದಶಕ್ತಿಯಿಂದ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಲ
ಉಪಾಂಶು (ನಿಧಾನವಾಗಿ)	ತುಟಿಗಳು ಕದಲುತ್ತವೆ, ಧ್ವನಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ	1000 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ
ಮಾನಸ ಜಪ	ಮನಸ್ಸಿನ ಉಪಾಸನೆ	1,00,00,000 ಪಟ್ಟು (ಕೋಟಿಗುಣ)

ನಿಯಮ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ತಪಸ್ಸು	ದೇಹ–ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಗುಣ–ಕರ್ಮಗಳ ದಹನ
ಸಂತೋಷ	ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಡಿಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ
ಆಸ್ತಿಕ್ಯ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ದೀಪ್ತಿ
ದಾನ	ಅನಾಹತದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು
ಪೂಜೆ	ಜಪ–ನಾದವನ್ನು ದೇವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು
ಶ್ರವಣ	ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಂದುಗೊಳಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರಧ್ವನಿ
ಹ್ರೀ	ಅಹಂಕಾರದ ಗಡಿ ಕರಗಿಸುವ ಮೃದುತೆ
ಮತಿ	ಬುದ್ಧಿಯ ನಿಷ್ಠೆ; ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲುವುದು

ನಿಯಮ	ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ
ಜಪ	ನಾದ–ಬಿಂದು–ಕಲಾ ಶುದ್ಧಿ
ವ್ರತ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನೇರ ಮಾರ್ಗ

ನಿದಾನ	ಚಕ್ರ	ಪರಿಣಾಮ
ತಪಸ್ಸು	ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿ ಶುದ್ಧಿ
ಸಂತೋಷ	ಅನಾಹತ	ಮನಸ್ಸಿನ ವಿರಾಮ
ಆಸ್ತಿಕ್ಯ	ಆಜ್ಞಾ	ದೃಢ ನಂಬಿಕೆ
ದಾನ	ಅನಾಹತ	ಕರುಣಾ–ಪ್ರವಾಹ
ಈಶ್ವರಪೂಜೆ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ನಾದಶುದ್ಧಿ
ಸಿದ್ಧಾಂತಶ್ರವಣ	ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ	ಜ್ಞಾನಪರಿಪಾಕ
ಹ್ರೀ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಗುಣಶುದ್ಧಿ
ಮತಿ	ಆಜ್ಞಾ	ಧಾರಣೆ
ಜಪ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ನಾದೋದಯ
ವ್ರತ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಸ್ಥಿರತಾ–ಶಕ್ತಿ

ನಿಯಮ (ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಹತ್ತು, ಅಂದರೆ, ತಪಸ್, ಸಂತೋಷ, ಅಸ್ತಿಕ, ದಾನ, ಈಶ್ವರಪೂಜೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತ-ಶ್ರವಣ, ಹ್ರಹಿ, ಮತಿ, ಜಪ ಮತ್ತು ವ್ರತ. ಹ್ರಹಿ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಅವಮಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಮತಿ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ. ಜಪವು ಮಂತ್ರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೋಧಕರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಇದು ವೇದಗಳ (ನಿಯಮಗಳ) ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ, ಇದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ - ಮಾತನಾಡುವ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ. ಮಾನಸಿಕತೆಯು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾತನಾಡುವ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ - ಜೋರಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ. (ವೇದಗಳಲ್ಲಿ) ಹೇಳಿದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯು ಬಹುಮಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ: (ಆದರೆ) ಕಡಿಮೆ (ಕೊಡುವ) ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ (ಅದು). ಮಾನಸಿಕ (ಕೊಡುವ) ಒಂದು ಕೋಟಿ ಬಹುಮಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ (ಅದರಷ್ಟು ಬಾರಿ). ವ್ರತವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೇದಗಳಿಂದ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಥವಾ ನಿಷೇಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.

ಯಮ–ನಿಯಮ–ಆಸನಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳೂ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಯಮನಿಯಮಾಸನಾಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚರೇತ್ ।
ತೇನ ನಾಡ್ಯಃ ಶುದ್ಧಾ ಭವನ್ತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-3, ಶ್ಲೋಕ 15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು; ಅದಕ್ಕೆ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪದ	ಅರ್ಥ
ಯಮ–ನಿಯಮ–ಆಸನ–ಅಭ್ಯಾಸ–ಯುಕ್ತಃ	ಯಮ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆಸನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವವನು
ಪುರುಷಃ	ಸಾಧಕ, ಯೋಗಿ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚರೇತ್	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು / ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು
ತೇನ	ಅದರ ಮೂಲಕ / ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ
ನಾಡ್ಯಃ	ನಾಡಿಗಳು (ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು 72,000 ನಾಡಿಗಳು)
ಶುದ್ಧಾ ಮನ್ತಿ	ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ

ವಿವರಣೆ:- ಯಮ–ನಿಯಮ ಪ್ರಾಣದ ಒಳಗಿನ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಸನ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ— ಮಾತ್ರ ಗಾಳಿಚಲನೆ; ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ = ಯಮ–ನಿಯಮ–ಆಸನ.

ಅಂಗ	ಚಕ್ರ ಸಿದ್ಧತೆ
ಯಮ	ಮೂಲಾಧಾರ ಶುದ್ಧಿ
ನಿಯಮ	ಮೂಲ + ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಶುದ್ಧಿ
ಆಸನ	ಮಣಿಪೂರ ಸ್ಥಿರತೆ
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಅನಾಹತ–ವಿಶುದ್ಧಿ–ಆಜ್ಞಾ
ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ	ಸುಷುಮ್ನಾದ ಜಾಗೃತಿ (ಸಹಸ್ರಾರದ ದ್ವಾರ)

ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಗಮ–ನಾದೋದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಮನಿಯಮಯುತಃ ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಸಙ್ಗವಿವರ್ಜಿತಃ ಕೃತವಿದ್ಯಃ ಸತ್ಯಧರ್ಮರತೋ ಜಿತಕ್ರೋಧೋ ಗುರುಶುಶ್ರೂಷಾನಿರತಃ ಪಿತೃಮಾತೃವಿಧೇಯಃ ಸ್ವಾಶ್ರಮೋಕ್ತಸದಾಚಾರವಿದ್ವಚ್ಛಿಕ್ಷಿತಃ ಫಲಮೂಲೋದಕಾನ್ವಿತಂ ತಪೋವನಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ರಮ್ಯದೇಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಘೋಷಸಮನ್ವಿತೇ ಸ್ವಧರ್ಮನಿರತಬ್ರಹ್ಮವಿಸಮಾವೃತೇ ಫಲಮೂಲಪುಷ್ಪವಾರಿಭಿಃ ಸುಸಂಪೂರ್ಣೇ ದೇವಾಯತನೇ ನದೀತೀರೇ ಗ್ರಾಮೇ ನಗರೇ ವಾಪಿ ಸುಶೋಭನಮಠಂ ನಾತ್ಯುಚ್ಚನೀಚಾಯತಮಲ್ಪದ್ವಾರ ಗೋಮಯಾದಿಲಿಪ್ತ ಸರ್ವರಕ್ಷಾಸಮನ್ವಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ತತ್ರ ವೇದಾನ್ತಶ್ರವಣಂ ಕುರ್ವನ್ಯೋಗಂ ಸಮಾರಭೇತ್ ॥

ಆದೌ ವಿನಾಯಕಂ ಸಂಪೂಜ್ಯ ಸ್ವೇಷ್ಟದೇವತಾಂ ನತ್ವಾ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಾಸನೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖ ಉದಙ್ಮುಖೋ ವಾಪಿ ಮೃದ್ವಾಸನೇಷು ಜಿತಾಸನಗತೋ ವಿದ್ವಾನ್ಸಮಗ್ರೀವ ಶಿರೋನಾಸಾಗ್ರದೃಗ್ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ಶಶಭೃದ್ಬಿಮ್ಬಂ ಪಶ್ಯನ್ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಮಮೃತಂ ಪಿಬೇತ್। ದ್ವಾದಶಮಾತ್ರಯಾ ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯೋದರೇ ಸ್ಥಿತಂ

ಜ್ವಾಲಾವಲೀಯುತಂ ರೇಫಬಿನ್ದುಯುಕ್ತಮಗ್ನಿಮಣ್ಡಲಯುತಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ರೇಚಯೇತ್ಪಿಙ್ಗಲಯಾ। ಪುನಃ ಪಿಙ್ಗಲಯಾಽಽಪೂರ್ಯ ಕುಮ್ಭಿತ್ವಾ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ॥
ತ್ರಿಚತುಸ್ತ್ರಿಚತುಃಸಪ್ತತ್ರಿಚತುರ್ಮಾಸಪರ್ಯನ್ತಂ ತ್ರಿಸಂಧಿಷು ತದನ್ತರಾಲೇಷು ಚ ಷಟ್ಕೃತ್ವ ಆಚರೇನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿರ್ಭವತಿ। ತತಃ ಶರೀರೇ ಲಘುದೀಪ್ತಿವಹ್ನಿವೃದ್ಧಿನಾದಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರ್ಭವತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-5, ಶ್ಲೋಕ 1-4

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಯಮ–ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಗುರುಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಶುದ್ಧ ಮಠದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನದೀತೀರದಲ್ಲಿ, ವಿನಾಯಕ–ಇಷ್ಟದೇವತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕೂತು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ, ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ನಾದಾನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು (ಕಾನೂನಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು) ಪಾಲಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಹವಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅವನು ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಗುರುಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು, ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಉದಾತ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಅವನು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಜಪದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದ ಬ್ರಹ್ಮವೇತರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮಠವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಆ ಸ್ಥಳವು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕೆಳಗಿರಬಾರದು, ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಅಗಲವಾಗಿರಬಾರದು, ಸಣ್ಣ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಗೋಮಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಲೇಪಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ, ವೇದಾಂತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಅವನು ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.*

ದೇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವನಾದ ಗಣೇಶನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆಯ ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ, ಮೃದುವಾದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ನಂತರ ಆಸನ (ಸಿದ್ಧ) ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ವಿದ್ವಾಂಸನು ತನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಚಂದ್ರನನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಮೃತ ಅಂಶವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ನಂತರ, ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹನ್ನೆರಡು ಎಣಿಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಉಲ್ಲೇಖ ಮತ್ತು ಬಿಂದುವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಗೋಳದೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ತರುವಾಯ, ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ಆಂತರಿಕ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಒಬ್ಬರು 43 ದಿನಗಳು (ತ್ರಿಚತುಃ=43), ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಏಳು ತಿಂಗಳುಗಳು (ತ್ರಿ ಚತುಃ ಸಪ್ತ) ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷ (ತ್ರಿಚತುಃ 3 ×4=12 ತಿಂಗಳುಗಳು) ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಆರು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತರುವಾಯ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದ ಶ್ರವಣ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಣ ಅನಂತ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ; ಆತ್ಮನ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ ಹೋವಾಚಾಥರ್ವಾ । ಅಥೇದಂ ಶರೀರಂ ಷಣ್ಣವತ್ಯಙ್ಗುಲಾತ್ಮಕಂ ಭವತಿ ।
ಶರೀರಾತ್ಪ್ರಾಣೋ ದ್ವಾದಶಾಙ್ಗುಲಾ-ಧಿಕೋ ಭವತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹವು ತೊಂಬತ್ತಾರು (96) ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದು ಪ್ರಮುಖ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಹನ್ನೆರಡು ಬೆರಳುಗಳು ಉದ್ದವಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ, ಈ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಯೋಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮಾನವ ದೇಹವು ಒಟ್ಟು 96 ಅಂಗುಲಗಳ (5.5 ಅಡಿ) ಪರಿಮಿತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣನಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಈ ದೇಹದ ಮಿತಿಗಿಂತ 12 ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು (21.16 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ = 8.33 ಇಂಚು) ಹೊರಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ — ಪ್ರಾಣಶರೀರ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು, ವ್ಯಾಪಕದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಜೀವಮಂಡಲವೇ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು) ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸರಿಸಮ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವವನು ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಮಂಡಲ (Aura) ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ತೇಜ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ "12 ಅಂಗುಲ ಅಧಿಕ" ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಾಣಮಯ-ಕೋಶ ಎನ್ನಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ಅಂಗುಲ = 1.76 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ = 0.694 ಇಂಚ್.

ಪ್ರಾಣಸಂಯಮವೇ ಯೋಗದ ಮೂಲ; ಸಮತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದು ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಶರೀರಸ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಮಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೇನ ಸಮಂ ನ್ಯೂನಂ
ವಾ ಯಃ ಕರೋತಿ ಸ ಯೋಗಿಪುಙ್ಗವೋ ಭವತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಜಠರಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಗ್ನಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಯಾರು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ, ಅವನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:-

- ಇಲ್ಲಿ "ಕರೋತಿ" ಎಂದರೆ - ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಮಪ್ರಶ್ವಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ–ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಬಲವನ್ನು ಇಡುವುದು.
- ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ಕರಗಿದ ಚಿನ್ನವು ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುವ ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರದೇಶವು.
- ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದು (ಬೆಂಕಿ) ಚತುಷ್ಕೋನವಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅದು ದುಂಡಾಗಿದೆ.
- ಅದರ (ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರದೇಶ) ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ವಾಲೆಯು ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ.

- ಗುದದ ಮೇಲಿರುವ ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆ ದೇಹದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ.
- ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಇದು ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ, ಇದು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಹರಿದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟ. ಸಮಗ್ರ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.
- ಜಠರಾಗ್ನಿ — ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ, ಯೋಗಾಗ್ನಿ — ಮನಸ್ಸಿನ ತೇಜ, ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ತಪೋಬಲ, ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ತಾಳಮೇಳ ಹೊಂದಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಫಲಪ್ರದ.
- *ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತುಂಬು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲ, ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡುವುದೇ ಯೋಗದ ಗುರಿ. ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಜೀವರ ಸ್ವಭಾವಧರ್ಮ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಾಣವೇ ಭಕ್ತಿ–ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಲ. ಸಮಪ್ರಾಣ–ಸಮಾಗ್ನಿ ಹೊಂದುವವನೇ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಯೋಗಿ.*

ದೇಹದೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ - ಜೀವರ ಧರ್ಮಭೂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸ್ಥಾನದ ರೂಪಕ.

ದೇಹಮಧ್ಯೇ ಶಿಖಿಸ್ಥಾನಂ ತ್ರಿಕೋಣಂ ತಪ್ತಜಾಮ್ಬೂನದಪ್ರಭಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಮ್। ಚತುಷ್ಪದಾಂ ಚತುರಶ್ರಮ್।
ವಿಹಙ್ಗಾನಾಂ ವೃತ್ತಾಕಾರಮ್ । ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಶುಭಾ ತನ್ವೀ ಪಾವಕೀ ಶಿಖಾ ತಿಷ್ಠತಿ

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರದ ಸ್ಥಳವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ತಪ್ತ ಜಾಂಬೂನದ - ಕೆಂಪು ಬಚ್ಚಾಳ ಬಂಗಾರದಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅದು ತ್ರಿಕೋಣ - ಮೃಗಗಳಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಅಶ್ರ (ಚೌಕ) - ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರ. ಆ ತ್ರಿಕೋಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಶುಭ, ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಅಗ್ನಿಶಿಖೆ — ಪ್ರಾಣ–ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ.

ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ತ್ರಿಕೋಣ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಯಂತ್ರ
ತಪ್ತ ಜಾಂಬೂನದ ಬಣ್ಣ	ಮಣಿಪೂರ–ಅನಾಹತಗಳ ಸಂಧಿಯ ತೇಜಸ್ಸು
ಶುಭಾ ತನ್ವೀ ಶಿಖಾ	ಕೂಸುಮೂಳೆಗಿಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಾಣ–ಜ್ವಾಲೆ
ವೃತ್ತ–ಚತುಷ್ಕೋನ–ತ್ರಿಕೋಣ	ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಾಣಮಂಡಲದ ಆಕಾರಬೇಧ

ವಿವರಣೆ:- ಶಿಖಿ = ಅಗ್ನಿ - ತ್ರಿಕೋಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಂಡಲೆ–ಪಾವಕ, ನಿತ್ಯಾಗ್ನಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿ–ಬೀಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವನು ತನ್ನ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಬಿಂದು ಅರಿತಾಗ - ಅವನ ಕೋಪ, ಭಯ, ಅಶಾಂತಿ, ದುರ್ಬಲತೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ

ಗುದಾದ್ದ್ವಙ್ಗುಲಾದೂರ್ಧ್ವಂ ಮೇಢ್ರಾದ್ದ್ವ್ಯಙ್ಗುಲಾದಧೋ ದೇಹಮಧ್ಯಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಭವತಿ । ಚತುಷ್ಪದಾ
ಹೃನ್ಮಧ್ಯಮ್। ವಿಹಗಾನಾಂ ತುನ್ದಮಧ್ಯಮ್। ದೇಹಮಧ್ಯಂ ನವಾಙ್ಗುಲಂ ಚತುರಙ್ಗುಲಮುತ್ಸೇಧಾಯತಮಣ್ಡಾಕೃತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ✅ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ - ಗುದದಿಂದ 10 ಅಂಗುಲ ಮೇಲೂ, ಮೇಢ್ರದಿಂದ (ಜನನಾಂಗ) 10 ಅಂಗುಲ ಕೆಳಗೂ ಇರುವ ಭಾಗವೇ ದೆಹದ ನಿಜ ಮಧ್ಯಬಿಂದು. ✅ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ - ದೇಹಮಧ್ಯವು ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ✅ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ - ಮಧ್ಯಕೇಂದ್ರ ತುಂಡ (ಚಂಚು) ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ✅ ಈ ದೇಹಮಧ್ಯವು - 9 ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, 4 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ, ಉದ್ದವಾದ ಅಂಡಾಕಾರದ ರೂಪ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳವೇ ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರದ ಬೀಜ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಆಸನ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿಯ ಕೇಂದ್ರ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ (ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ) ಒಂಬತ್ತು ಅಂಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಅಗಲದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಿಗಳು ಅಂಡಾಕಾರದ ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ನಡುವೆ ಹೊಕ್ಕಳು.

ಜೀವನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕರ್ಮವಶನಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ತಾಳಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ತನ್ಮಧ್ಯೇ ನಾಭಿಃ । ತತ್ರ ದ್ವಾದಶಾರಯುತಂ ಚಕ್ರಮ್।
ತಚ್ಚಕ್ರಮಧ್ಯೇ ಪುಣ್ಯಪಾಪಪ್ರಚೋದಿತೋ ಜೀವೋಭ್ರಮತಿ ॥
ತನ್ತುಪಞ್ಜರಮಧ್ಯಸ್ಥಲೂತಿಕಾ ಯಥಾ ಭ್ರಮತಿ ತಥಾ ಚಾಸೌ ತತ್ರ ಪ್ರಾಣ ಶ್ಚರತಿ ।
ದೇಹೇಽಸ್ಮಿಞ್ಜೀವಃ ಪ್ರಾಣಾರೂಢೋ ಭವೇತ್ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 6 & 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಭಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 12 ಆರೆಗಳಿರುವ ಚಕ್ರ (ದ್ವಾದಶಾರ ಚಕ್ರ) ಇದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನು, ತನ್ನ ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪಗಳ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುತ್ತಾ, ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಜಾಲದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ತೂಗಿರುವ ಜೇಡ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ನಾಭಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆರೋಹಣ ಮಾಡಿದ ಜೀವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾರೂಢ, ಸ್ವಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರುವವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾಭಿ = ಪ್ರಾಣದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಕೇಂದ್ರ. ಇದು ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ, ಜೀವ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ದೀಪ. 12 ಆರೆಗಳ ಚಕ್ರ ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದು 12 ನಾಡಿಗಳು - 12 ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಲಯಗಳು - 12 ಆಯಾಮದ ಕಾಲಚಲನೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವ ಜ್ಯಾಮಿತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಜೀವನು ಕರ್ಮವಶನಾಗಿ, ಅನೇಕ ಭವಗಳ ಫಲದಿಂದ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಉಪಮೆ: ಜೇಡ = ಜೀವ, ಜಾಲ = ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ನಾಡಿ; ಚಲನೆ = ಕರ್ಮಾನುಸಾರ; ಈ ಉಪಮೆ ತೋರಿಸುವುದು: ಜೀವನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕರ್ಮವಶನಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ತಾಳಕ್ಕೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಚಲಿಸಲ್ಪಡುವುದಲ್ಲ - ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಕರ್ಮ–ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಕೈಚಳಿಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ - ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಕರ್ಮಬಲ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ಜ್ಞಾನಬಲ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಧರ್ಮಬಲ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು, ಜೀವನದ ಒಳಗಿನ "ಭ್ರಮಣಶಕ್ತಿ" ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸುಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವ ಇದು.*

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಣದ ನಾದಕ್ಕೆ ಸಾಲಾಗಿ ಎದ್ದೇಳುತ್ತದೋ, ಆಗ ಯೋಗಿಯ ದೇಹ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ದ್ವಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಭೇಸ್ತಿರ್ಯಗಧ ಊರ್ಧ್ವಂ ಕುಣ್ಡಲಿನೀಸ್ಥಾನಮ್। ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿರೂಪಾಽಷ್ಟಧಾ ಕುಣ್ಡಲೀಕೃತಾ ಕುಣ್ಡ-ಲಿನೀ
ಶಕ್ತಿರ್ಭವತಿ। ಯಥಾವದ್ವಾಯುಸಂಚಾರಂ ಜಲಾನ್ನಾದೀನಿ ಪರಿತಃ ಸ್ಕನ್ಧಪಾರ್ಶ್ವೇಷು ನಿರುಧ್ಯೈನಂ ಮುಖೇನೈವ

ಸಮಾವೇಷ್ಟ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರನ್ಧ್ರ ಯೋಗಕಾಲೇ ಚಾಪಾನೇನಾಗ್ನಿನಾ ಚ ಸ್ಫುರತಿ । ಹೃದಯಾಕಾಶೇ ಮಹೋಜ್ಜ್ವಲಾ ಜ್ಞಾನರೂಪಾ ಭವತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಭಿಯಿಂದ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೇಲತ್ತಿರುವ ಭಾಗವೇ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ನಿಜವಾದ ಆಸನ. ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ - ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಂಟು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವುದು; ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಕೆ ಎಂಟು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಕುಂಡಲಿತವಾಗಿದೆ. ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಲ–ಅನ್ನ–ರಸಗಳ ಸಂಚಾರ ಅವಿಖಂಡಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಅವು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಈ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಏರಲ್ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಯೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಉತ್ಥಾನದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಈ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ – ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತಾದ ಜ್ಞಾನದ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಜೀವ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಂಟು ಪ್ರಕೃತಿಗಳು (ವಿಷಯದ) ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ವಿಧಗಳು ಅಥವಾ (ಸಮಯಗಳು) ಸುರುಳಿಗಳು. ವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಗಳು) ಚಲನೆಯು ಸ್ಕಂದದ (ಭುಜದ) ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯಿಂದ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ತೆರೆಯುವಿಕೆಯ) ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು (ಅಭ್ಯಾಸದ) ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ (ಅಪಾನ) ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಅದು ಹೃದಯದ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ತೇಜಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.*

ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಜನಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದಾದರೂ, ಉಪನಿಷತ್ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು: ಕುಂಡಲಿನಿ ನಾಭಿಯಿಂದ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ - ತ್ರಿಕೋಣದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದೆ. “ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿ” ಅಂದರೆ? - ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಂತೆ: ಪೃಥ್ವಿ – ಆಪಃ – ತೇಜಃ – ವಾಯು – ಆಕಾಶ – ಮನಸ್ಸು – ಬುದ್ಧಿ – ಅಹಂಕಾರ - ಈ 8 ಪ್ರಕ್ರತಿಯ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಕುಂಡಲಿತ ಶಕ್ತಿ. ವಾಯು–ಜಲ–ಅನ್ನ ಸಂಚಾರವು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದರೆ ರಸ–ಧಾತು–ಋಜು–ತೇಜಸ್ಸು ಸರಿ. ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿ ಮಾಡಿದಾಗ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಲು ಅವಳಿಗೆ “ಹಗ್ಗ” ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ “ಸ್ಫುರತಿ” - ಚೈತನ್ಯದ ಆಭಾದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು “ಜ್ಞಾನಮಂಡಲ”, “ಹೃದಯಗುಹಾ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ನಾಭಿಸ್ಥಾನ	ಮಣಿಪೂರ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮಿಲನ
ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿ	8ಆಯಾಮದ ಬಂಧನ/ಶಕ್ತಿ ಮೂಲ
ಕುಂಡಲಿನಿ	8 ಮಡಚಿಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿ–ಸರ್ಪಿಣಿ
ವಾಯು ಸಂಚಾರ	ಪ್ರಾಣ–ಉದಾನ–ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗ
ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ	ಶಹಸ್ರಾರ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಬಿಂದು
ಹೃದಯಾಕಾಶ	ಜ್ಞಾನಜ್ವಾಲೆ ಉಕ್ಕುವ ಸ್ಥಳ

ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗರಣೆ ಯಾವುದೋ “ಅದ್ಭುತ” ಅಲ್ಲ, ಇದು ಆತ್ಮ–ಚೈತನ್ಯದ ಅರಿವು. ವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸು. ರಸ–ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸು.

ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಧರ್ಮ–ಜ್ಞಾನ–ಶೌರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರ.

ನಾಡಿಗಳು ಮಾನವನು ದೇವೀ–ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಮಧ್ಯಸ್ಥಕುಣ್ಡಲಿನೀಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಮುಖ್ಯಾ ನಾಡ್ಯಶ್ಚತುರ್ದಶ ಭವನ್ತಿ।
ಇಡಾ ಪಿಙ್ಗಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸರಸ್ವತೀ ವಾರುಣೀ ಪೂಷಾ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ
ಯಶಸ್ವಿನೀ ವಿಶ್ವೋದರೀ ಕುಹೂ:ಶಙ್ಖಿನೀ ಪಯಸ್ವಿನೀ ಅಲಮ್ಬುಸಾ
ಗಾನ್ಧಾರೀತಿ ನಾಡ್ಯಶ್ಚತುರ್ದಶ ಭವನ್ತಿ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಇಡ, ಪಿಂಗಳ , ಸುಷುಮ್ನ, ಸರಸ್ವತಿ, ವಾರುಣಿ, ಪೂಷ, ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ, ಯಶಸ್ವಿನಿ, ವಿಶ್ವೋದರಿ, ಕುಹುಹ್, ಶಂಖಿನಿ, ಪಾಯಸ್ವಿನಿ, ಅಲಂಬೂಸಮತ್ತು ಗಾಂಧಾರಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ. ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂರು ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನಾಡಿಗಳು; ಉಳಿದ 11 ನಾಡಿಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ.

ನಾಡಿ	ಕಾರ್ಯ / ಚಕ್ರಸಂಬಂಧ
ಇಡಾ	ಚಂದ್ರ–ವಾಮನಾಡಿ, ಮನಸ್ಸು
ಪಿಂಗಲಾ	ಸೂರ್ಯ–ದಕ್ಷಿಣನಾಡಿ, ಬಲ–ಕ್ರಿಯಾ
ಸುಷುಮ್ನಾ	ಮಧ್ಯ–ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಾರ್ಗ — ಮೋಕ್ಷನಾಡಿ
ಸರಸ್ವತೀ	ವಾಕ್–ಜ್ಞಾನನಾಡಿ–ಮನೋಶುದ್ಧಿ
ವಾರುಣೀ	ಜಲತತ್ತ್ವನಾಡಿ –ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ
ಪೂಷಾ	ಪೋಷಣೆ–ಅನ್ನರಸ ವಹನ - ಪೋಷಕ/ಸಂಯಮಿ ನಾಡಿ
ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ	ಶಕ್ತಿ–ಧೈರ್ಯ - ಬಲ–ನಿಗ್ರಹ ನಾಡಿ
ಯಶಸ್ವಿನೀ	ಯಶ–ಶೌರ್ಯ–ತೇಜಸ್ಸು– ಯಶಸ್ಸಿನ ನಾಡಿ
ವಿಶ್ವೋದರೀ	ಜಠರಾಗ್ನಿ–ಪರಿಣಾಮ - ವಿಶ್ವವಾಯುವಿನ ವ್ಯಾಪಕ ನಾಡಿ
ಕುಹೂಃ	ವಂಶಬೀಜ–ಗರ್ಭಶಕ್ತಿ - ರಹಸ್ಯ ಶಕ್ತಿ ನಾಡಿ
ಶಂಖಿನೀ	ಕಂಪನ/ನಾದ ಚಕ್ರ ನಾಡಿ
ಪಯಸ್ವಿನೀ	ರಸ–ಧಾತು ಶುದ್ಧಿ –ಪೋಷಕ ನಾಡಿ
ಅಲಂಬುಸಾ	ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸ, ಜೀರ್ಣ - ಅಲಂಬನ/ಜಠರ ನಾಡಿ
ಗಾಂಧಾರಿ	ದೃಷ್ಟಿ–ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ - ದೃಷ್ಟಿಯ ನಾಡಿ - (ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ)

ಸುಷುಮ್ನಾ = ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವ ಮಾರ್ಗ

तत्र सुषुम्ना विश्वधारिणी मोक्षमार्गेति चाचक्षते । गुदस्य पृष्ठभागे वीणादण्डाश्रिता मूर्धपर्यन्तं ब्रह्मरन्ध्रे विज्ञेया व्यक्ता सूक्ष्मा वैष्णवी भवति ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯೇ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಗುದದ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ವೀಣೆಯ ದಂಡದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮೂಲಕ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ- ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ವೈಷ್ಣವೀ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಳಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾರ್ಗ. (ಅಥವಾ ವಿಷ್ಣು ಶಕ್ತಿ ಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ).

ಭಾಗ	ಸ್ಥಳ	ವಿಶೇಷತೆ
ಮೂಲಾರಂಭ	ಗುದದ ಹಿಂದೆ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮರ್ಮಸ್ಥಾನ
ಮಧ್ಯ ಪಥ	ವೀಣೆಯ ದಂಡದಂತೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮೂಲಕ	ನೇರ, ಶುದ್ಧ ತೊಳುಸಮ
ಅಂತ್ಯ	ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ	ಜ್ಞಾನೋದಯದ ದ್ವಾರ
ಚಕ್ರಸಂಬಂಧ	ಮೂಲ → ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ → ಮಣಿಪೂರ → ಅನಾಹತ → ವಿಶುದ್ಧ → ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ	ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗ
ಶಕ್ತಿ	ವೈಷ್ಣವೀ	ಸ್ಥಿತಿ–ಶಾಂತಿ–ಜ್ಞಾನ

ಗುಣ	ಇಡಾ	ಪಿಂಗಲಾ	ಸುಷುಮ್ನಾ
ತತ್ತ್ವ	ಚಂದ್ರ	ಸೂರ್ಯ	ಆಕಾಶ / ಚೈತನ್ಯ
ಕಾರ್ಯ	ಮನಸ್ಸು, ಶಾಂತಿ	ಬಲ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ	ಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಧಿ
ಸ್ಥಾನ	ಎಡಭಾಗ	ಬಲಭಾಗ	ಮಧ್ಯಭಾಗ
ಫಲ	ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೆ	ಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಕೆ	ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ
ಯೋಗ ಪರಿಣಾಮ	ಶೀತಲ	ತಾಪಮಯ	ಜ್ಞಾನದೀಪ್ತಿ
ಗುಣ	ತಮಸ/ಶಾಂತ	ರಜಸ್/ಸ್ಪಂದನ	ಸತ್ವ/ಶುದ್ಧತೆ

ಯಾರಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆಯೋ, ಅವನೇ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿ.

ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಃ ಸವ್ಯಭಾಗೇ ಇಡಾ ತಿಷ್ಠತಿ । ದಕ್ಷಿಣಭಾಗೇ ಪಿಙ್ಗಲಾ। ಇಡಾಯಾಂ ಚನ್ದ್ರಶ್ಚರತಿ । ಪಿಙ್ಗಲಾಯಾಂ ರವಿಃ । ತಮೋರೂಪಶ್ಚನ್ದ್ರಃ । ರಜೋರೂಪೋ ರವಿಃ । ವಿಷಭಾಗೋ ರವಿಃ ।ಅಮೃತಭಾಗಶ್ಚನ್ದ್ರಮಾಃ । ತಾವೇವ ಸರ್ವಕಾಲಂ ಧತ್ತಃ। ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲಭೋಕ್ತ್ರೀ ಭವತಿ। ಸುಷುಮ್ನಾಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ಸರಸ್ವತೀಕುಹೂ ಭವತಃ । ಯಶಸ್ವಿನೀ-ಕುಹೂಮಧ್ಯೇ ವಾರುಣೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ಭವತಿ । ಪೂಷಾಸರಸ್ವತೀಮಧ್ಯೇ ಪಯಸ್ವಿನೀ ಭವತಿ । ಗಾನ್ಧಾರೀಸರಸ್ವತೀಮಧ್ಯೇ ಯಶಸ್ವಿನೀ ಭವತಿ । ಕನ್ದಮಧ್ಯೇಽಲಮ್ಬುಸಾ ಭವತಿ । ಸುಷುಮ್ನಾಪೂರ್ವಭಾಗೇ ಮೇಢ್ರಾನ್ತಂ ಕುಹೂರ್ಭವತಿ । ಕುಣ್ಡ- ಲಿನ್ಯಾ ಅಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಂ ವಾರುಣೀ ಸರ್ವಗಾಮಿನೀ ಭವತಿ। ಯಶಸ್ವಿನೀ ಸೌಮ್ಯಾ ಚ ಪಾದಾಙ್ಗುಷ್ಠಾನ್ತಮಿಷ್ಯತೇ । ಪಿಙ್ಗಲಾ ಚೋರ್ಧ್ವಗಾ ಯಾಮ್ಯನಾಸಾನ್ತಂ ಭವತಿ । ಪಿಙ್ಗಲಾಯಾ: ಪೃಷ್ಠತೋ

ಯಾಮ್ಯನೇತ್ರಾನ್ತಂ ಪೂಷಾ ಭವತಿ । ಯಾಮ್ಯಕರ್ಣಾನ್ತಂ ಯಶಸ್ವಿನೀ ಭವತಿ । ಜಿಹ್ವಾಯಾ ಊರ್ಧ್ವಾನ್ತಂ ಸರಸ್ವತೀ ಭವತಿ । ಆಸವ್ಯಕರ್ಣಾನ್ತಮೂರ್ಧ್ವಗಾ ಶಙ್ಖಿನೀ ಭವತಿ । ಇಡಾಪೃಷ್ಠಭಾಗಾತ್ಸವ್ಯನೇತ್ರಾನ್ತಗಾ ಗಾನ್ಧಾರೀ ಭವತಿ । ಪಾಯುಮೂಲಾದಧೋರ್ಧ್ವಗಾಽಲಮ್ಬುಸಾ ಭವತಿ । ಏತಾಸು ಚತುರ್ದಶಸು ನಾಡೀಷ್ವನ್ಯಾ ನಾಡ್ಯಃ ಸಂಭವನ್ತಿ। ತಾಸ್ವನ್ಯಾಸ್ತಾಸ್ವನ್ಯಾ ಭವನ್ತೀತಿ ವಿಜ್ಞೇಯಾಃ । ಯಥಾಽಶ್ವತ್ಥಾದಿಪತ್ರಂ ಸಿರಾಭಿರ್ವ್ಯಾಪ್ತಮೇವಂ ಶರೀರಂ ನಾಡೀಭಿರ್ವ್ಯಾಪ್ತಮ್ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಾ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿ ಇದೆ. ಚಂದ್ರನು ಇಡಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಂದ್ರನು ತಾಮಸಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ರಜೋಗುಣವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಚಂದ್ರನು ಅಮೃತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ವಿಷವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಯವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಸಮಯದ ಗ್ರಾಹಕ. ಸರಸ್ವತಿ ನಾಡಿ ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿನ ಹಿಂದೆ ಇದೆ, ಮತ್ತು ಕುಹು ನಾಡಿ ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದೆ. ವಾರುಣಿ ನಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ಕುಹು ನಾಡಿಯ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಪಯಸ್ವಿನಿ ನಾಡಿ ಪೂಷ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ನಾಡಿನ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ನಾಡಿ ಗಾಂಧಾರಿ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ ನಾಡಿನ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಅಲಂಬುಸ ನಾಡಿ ಟ್ಯೂಬರ್ಕಲ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ. ಕುಹು ನಾಡಿ ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಗ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ವರುಣಿ ನಾಡಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ನಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ನಾಡಿಗಳು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ (ನರ ಚಾನಲ್) ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಪೂಷ ನಾಡಿ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಬಲಗಣ್ಣಿನವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ನಾಡಿ ಬಲ ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಸ್ವತಿ ನಾಡಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಡ ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಂಕಿನಿ ನಾಡಿ ಇದೆ. ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಎಡ ಕಣ್ಣಿನವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಗಾಂಧಾರಿ ನಾಡಿಯನ್ನು ಅಲಂಬುಸ ನಾಡಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇತರ ನಾಡಿಗಳೂ ಇವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ಇತರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಅರಳಿ ಮರ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲೆಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ (ಕೂದಲು) ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವಂತೆಯೇ, ದೇಹವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನಾಡಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಾಡಿ	ಸ್ಥಾನ	ಚಲನೆ/ಚಕ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ಗುಣ	ಪಾಕ/ಕರ್ಮ
ಇಡಾ	ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಎಡಭಾಗ	ಕೆಳದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ	ಚಂದ್ರ	ತಮೋ + ಶಾಂತ	ಅಮೃತಭಾಗ
ಪಿಂಗಲಾ	ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಬಲಭಾಗ	ಕೆಳದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ	ಸೂರ್ಯ	ರಜಸ್	ವಿಷಭಾಗ
ಸುಷುಮ್ನಾ	ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ	ಮೂಲ → ಸಹಸ್ರಾರ	ಆಕಾಶ	ಸತ್ವ	ಕಾಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ದಾರಿ (ಕಾಲಭೋಕ್ತ್ರೀ)

ನಾಡಿ	ಸ್ಥಾನ	ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ	ಕಾರ್ಯ
ಇಡಾ	ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಎಡಭಾಗ	ಎಡ ನೇತ್ರ	ಮನಸ್ಸು, ಚಂದ್ರ ತತ್ತ್ವ

ನಾಡಿ	ಸ್ಥಾನ	ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ	ಕಾರ್ಯ
ಪಿಂಗಲಾ	ಬಲಭಾಗ	ಬಲ ನಾಸಾಪುಟ	ಕ್ರಿಯಾ, ತೇಜಸ್ಸು
ಸುಷುಮ್ನಾ	ಮಧ್ಯಭಾಗ	ಸಹಸ್ರಾರ	ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗ
ಸರಸ್ವತೀ	ಸುಷುಮ್ನಾಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿರುವುದು	ಜಿಹ್ವೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ	ವಾಕ್–ವಿದ್ಯಾ
ಕುಹೂ	ಮೇಢ್ರಾಂತ → ನಾಭಿ	ಮೇಢ್ರದ್ರೋಣ	ವಂಶಬೀಜ ಶಕ್ತಿ
ವಾರುಣೀ	ಯಶಸ್ವಿನಿ–ಕುಹೂ ಮಧ್ಯ	ಜಲಸ್ಥಾನ	ರಸ–ಮೂತ್ರ–ಜಲಚಲನೆ
ಪೂಷಾ	ಪಿಂಗಲಾದ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ	ಯಾಮ್ಯ ನೇತ್ರ	ಆಹಾರಪಾಕ–ಅನ್ನರಸ
ಯಶಸ್ವಿನೀ	ಯಶಸ್ಸಿನ ಅಂತಃಸ್ಥಾನ	ಯಾಮ್ಯ ಕರ್ಣ	ತೇಜ–ಶೌರ್ಯ
ಪಯಸ್ವಿನೀ	ಪೂಷಾ–ಸರಸ್ವತಿ ಮಧ್ಯ	ಹಾಲು–ರಸ	ರಸಪೋಷಣೆ
ಶಂಖಿನೀ	ಬಲಕರ್ಣ → ಮೂರ್ಧ	ಕಂಪನ/ನಾದ	
ಗಾಂಧಾರೀ	ಇಡಾ ಪೃಷ್ಠ → ಎಡ ನೇತ್ರ	ದೃಷ್ಟಿ	
ಅಲಂಬುಸಾ	ಪಾಯುಮೂಲ → ಮೇಲಕ್ಕೆ	ಜೀರ್ಣ–ಅವಶೇಷ ನಿರ್ಗಮನ	
ವಿಶ್ವೋದರೀ	ಮರ್ಮಾಂತರ	ಜಠರ	ಜಠರಾಗ್ನಿ/ಪರಿಣಾಮ

ನಾಡಿ	ಆರಂಭ	ಮಧ್ಯಗತಿ	ಅಂತ್ಯ
ಇಡಾ	ಪಾಯುಮೂಲ	spine ಎಡಭಾಗ	ಎಡ ನೇತ್ರ
ಪಿಂಗಲಾ	ಪಾಯುಮೂಲ	spine ಬಲಭಾಗ	ಯಾಮ್ಯ ನಾಸಾಪುಟ
ವಾರುಣೀ	ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಹತ್ತಿರ	ನಾಭಿಮೂಲ	ಮೇಲಿನ ರಸದ ಗತಿಗಳು
ಕುಹೂ	ಮೇಢ್ರಾಂತ	ಸುಷುಮ್ನಾಪೂರ್ವಭಾಗ	ಮೇಢ್ರ/ಗರ್ಭಸ್ಥಾನ
ಅಲಂಬುಸಾ	ಪಾಯುಮೂಲ	ಕಂದ	ಮೇಲಕ್ಕೆ (ಜೀರ್ಣ/ಮಲಚಲನೆ)
ಪೂಷಾ	ಪಿಂಗಲಾ ಹಿಂದೆ	ಯಾಮ್ಯ ನೇತ್ರ	ಉದರ/ಪಾಕಸ್ಥಾನ
ಸರಸ್ವತೀ	ಸುಷುಮ್ನಾಪೃಷ್ಠ	ಜಿಹ್ವಾ	ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ
ಗಾಂಧಾರೀ	ಇಡಾ ಪೃಷ್ಠ	ಮಧ್ಯ	ಎಡ ನೇತ್ರ
ಯಶಸ್ವಿನೀ	ಯಶಸ್ವಿನಿ ಕ್ಷೇತ್ರ	ಯಾಮ್ಯ ಕರ್ಣ	ಕರ್ಣ ಶಕ್ತಿ
ಶಂಖಿನೀ	ಆಸವ್ಯಕರ್ಣ	ಮೂರ್ಧ	ನಾದ/ಕಂಪನ
ಪಯಸ್ವಿನೀ	ಪೂಷಾ–ಸರಸ್ವತಿ ಮಧ್ಯ	ಮರ್ಮಸ್ಥಿತಿ	ಹಾಲು–ರಸ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಯೂ ಒಂದು ದೇವತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಯುವೂ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾನೋದಾನವ್ಯಾನಾ ನಾಗಕೂರ್ಮಕೃಕರದೇವದತ್ತಧನಞ್ಜಯಾ ಏತೇ ದಶ ವಾಯವಃ ಸರ್ವಾಸು ನಾಡೀಷು ಚರನ್ತಿ ॥ ಆಸ್ಯನಾಸಿಕಾಕಣ್ಠನಾಭಿಪಾದಾಙ್ಗುಷ್ಠದ್ವಯ ಕುಣ್ಡಲ್ಯಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಭಾಗೇಷು ಪ್ರಾಣ: ಸಂಚರತಿ ಶ್ರೋತ್ರಾಕ್ಷಿ-ಕಟಿಗುಲ್ಫಘ್ರಾಣಗಲಸ್ಫಿಗ್ದೇಶೇಷು ವ್ಯಾನಃ ಸಂಚರತಿ। ಗುದಮೇಢ್ರೋರುಜಾನೂದರವೃಷಣಕಟಿಜಙ್ಘಾನಾಭಿಗು-ದಾಗ್ನ್ಯಗಾರೇಷ್ವಪಾನಃ ಸಂಚರತಿ । ಸರ್ವಸಂಧಿಸ್ಥ ಉದಾನಃ। ಪಾದಹಸ್ತಯೋರಪಿ ಸರ್ವಗಾತ್ರೇಷು ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಸಮಾನಃ। ಭುಕ್ತಾನ್ನರಸಾದಿಕಂ ಗಾತ್ರೇಽಗ್ನಿನಾ ಸಹ ವ್ಯಾಪಯನ್ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರೇಷು ನಾಡೀಮಾರ್ಗೇಷು ಚರನ್ಸಮಾನವಾಯುರಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಸಾಙ್ಗೋಪಾಙ್ಗಕಲೇವರಂ ವ್ಯಾಪ್ನೋತಿ । ನಾಗಾದಿವಾಯವಃ ಪಞ್ಚ ತ್ವಗಸ್ಥ್ಯಾದಿಸಂಭವಾಃ । ತುನ್ದಸ್ಥಂ ಜಲಮನ್ನಂ ಚ ರಸಾದಿಷು ಸಮೀರಿತಂ ತುನ್ದಮಧ್ಯಗತಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಾನಿ ಪೃಥಕ್ಕುರ್ಯಾತ್। ಅಗ್ನೇರುಪರಿ ಜಲಂ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಲೋಪರ್ಯ-ನ್ನಾದೀನಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸ್ವಯಮಪಾನಂ ಸಂಪ್ರಾಪ್ಯ ತೇನೈವ ಸಹ ಮಾರುತಃ ಪ್ರಯಾತಿ ದೇಹಮಧ್ಯಗತಂ ಜ್ವಲನಮ್। ವಾಯುನಾ ಪಾಲಿತೋ ವಹ್ನಿರಪಾನೇನ ಶನೈರ್ದೇಹಮಧ್ಯೇ ಜ್ವಲತಿ । ಜ್ವಲನೋ ಜ್ವಾಲಾಭಿಃ ಪ್ರಾಣೇನ ಕೋಷ್ಠಮಧ್ಯಗತಂ ಜಲಮತ್ಯು-ಷ್ಣಮಕರೋತ್ । ಜಲೋಪರಿ ಸಮರ್ಪಿತವ್ಯಞ್ಜನಸಂಯುಕ್ತಮನ್ನಂ ವಹ್ನಿಸಂಯುಕ್ತವಾರಿಣಾ ಪಕ್ವಮಕರೋತ್ । ತೇನ ಸ್ವೇದಮೂತ್ರಜಲರಕ್ತವೀರ್ಯರೂಪರಸಪುರೀಷಾದಿಕಂ ಪ್ರಾಣಃ ಪೃಥಕ್ಕುರ್ಯಾತ್ । ಸಮಾನವಾಯುನಾ ಸಹ ಸರ್ವಾಸು ನಾಡೀಷು ರಸಂ ವ್ಯಾಪಯಞ್ಶ್ವಾಸರೂಪೇಣ ದೇಹೇ ವಾಯುಶ್ಚರತಿ। ನವಭಿರ್ವ್ಯೋಮರನ್ಧ್ರೈಃ ಶರೀರಸ್ಯ ವಾಯವಃ ಕುರ್ವನ್ತಿ ವಿಣ್ಮೂತ್ರಾದಿವಿಸರ್ಜನಮ್। ನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕಾಸಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಕರ್ಮೋಚ್ಯತೇ । ವಿಣ್ಮೂತ್ರಾದಿವಿಸರ್ಜನಮಪಾನವಾ-ಯುಕರ್ಮ । ಹಾನೋಪಾದಾನಚೇಷ್ಟಾದಿ ವ್ಯಾನಕರ್ಮ। ದೇಹಸ್ಯೋನ್ನಯನಾದಿಕಮುದಾನಕರ್ಮ। ಶರೀರ ಪೋಷಣಾದಿಕಂ ಸಮಾನಕರ್ಮ। ಉದ್ಗಾರಾದಿ ನಾಗಕರ್ಮ । ನಿಮೀಲನಾದಿ ಕೂರ್ಮಕರ್ಮ । ಕ್ಷುತ್ಕರಣಂ ಕೃಕರಕರ್ಮ । ತನ್ದ್ರಾ ದೇವದತ್ತ-ಕರ್ಮ। ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿ ಧನಞ್ಜಯಕರ್ಮ ॥ ಏವಂ ನಾಡೀಸ್ಥಾನಂ ವಾಯುಸ್ಥಾನಂ ತತ್ಕರ್ಮ ಚ ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾತ್ವಾ ನಾಡೀಸಂಶೋಧನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ॥

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-4, ಶ್ಲೋಕ 12 – 14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರೀಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ - ಈ ಹತ್ತು ವಿಧದ ಗಾಳಿಯು ಈ ನರಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವು ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಹೊಕ್ಕುಳ, ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನವು ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಸೊಂಟ, ಕಣಕಾಲುಗಳು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವು ಗುದದ್ವಾರ, ಶಿಶ್ನ, ಮೊಣಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ, ವೃಷಣಗಳು, ತೊಡೆಸಂದು, ಹೊಕ್ಕುಳ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾನವು ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನವು ಪಾದಗಳು, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಸಾರವನ್ನು ದೇಹದ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸಮಾನ ವಾಯು ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ನಾಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಐದು ವಿಧದ ಗಾಳಿಯು ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣ-ವಾಯು (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಇರಿಸಿದ ನಂತರ, ಗಾಳಿಯ ಅಂಶವು ಅಪಾನ (ನೀರಿನ ಅಂಶ)ವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಅಪಾನ (ವಾಯು ಅಂಶ) ದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಬೆಂಕಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ (ಅಗ್ನಿ ಅಂಶ) ದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬೆಂಕಿಯು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಂಕಿ, ಅದರ ಜ್ವಾಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ-ವಾಯು (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಯೊಂದಿಗೆ, ಕೋಣೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣ-ವಾಯು (ಬೆಂಕಿಯಿಂದ

ತುಂಬಿದ ನೀರು) ಬಳಸಿ, ಆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ರಸಗಳು, ಮಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತರುವಾಯ, ಸಮಾನ-ವಾಯು ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರಾಣ-ವಾಯು (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಉಸಿರಾಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪರಿಚಲನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಾ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ರಸವನ್ನು ಪರಿಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಒಂಬತ್ತು ವ್ಯೋಮಂದ್ರಗಳ (ಘಟಾಕಾಶದ ರಂಧ್ರಗಳು) ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರಾಣ ಅಂಶದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾನದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು ಉದಾನದ ಕಾರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ಸಮನದ ಕಾರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಚಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಗನ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಕೂರ್ಮದ ಕಾರ್ಯ, ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಕ್ರಿಕಾರದ ಕಾರ್ಯ. ಸೋಮಾರಿತನವು ದೇವದತ್ತನ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಧನಂಜಯನ ಕಾರ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ನರಮಂಡಲ, ವಾಯುಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ನರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣವು ನಾಸಾಪುಟಕ್ಕೆ ರಾಜನಂತೆ, ಅಪಾನವು ಕೆಳಗಡೆ ರಕ್ಷಕನಂತೆ, ಸಮಾನವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಕದೇವನಂತೆ, ಉದಾನವು ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೀಪದಂತೆ, ವ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗಂಗೆಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅನ್ನವನ್ನು ಅಗ್ನಿ ಬೇಯಿಸಿ, ವಾಯು ಅದನ್ನು ರಸಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣ ಅದನ್ನು ಜೀವಗೊಳಿಸಿ, ಸಮಾನ ಅದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ವ್ಯಾನ ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕಗೊಳಿಸಿ, ಅಪಾನ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಉದಾನ ಅದನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ—ಈ ನೃತ್ಯವೇ ಮಾನವನು. ಈ ನೃತ್ಯ ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಬಂಧನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಅರಿವು ಉದುಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯು	ಕಾರ್ಯ	ಸ್ಥಾನ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಪ್ರಾಣ	ಉಸಿರಾಟ, ಜೀವಸಂಚಲನ	ಮುಖ, ನಾಸಿಕಾ, ಕಂಠ, ನಾಭಿ	ಚೈತನ್ಯ–ಜೀವನಮೂಲ
ಅಪಾನ	ವಿಸರ್ಜನೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ	ಗುದ, ಮೇಢ್ರ, ಜಠರ ಕೆಳಭಾಗ	ಶುದ್ಧಿ–ಸ್ಥಿರತೆ
ಸಮಾನ	ಜೀರ್ಣ, ರಸಸಂಚಲನ	ನಾಭಿಮಧ್ಯ, ಜಠರ	ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ–ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆ
ಉದಾನ	ಉದ್ಗರ, ಉನ್ನತಿ	ಸಂಧಿಗಳು	ಉದ್ಗಮನ–ಸಮಾಧಿ
ವ್ಯಾನ	ಸಂಚಾರ/ಸ್ಪಂದನ	ಕಟಿ, ಕುಂಟಲು, ನೇತ್ರ, ಘ್ರಾಣ	ವ್ಯಾಪಕ ಶಕ್ತಿ

ಉಪವಾಯು	ಕಾರ್ಯ	ಲಕ್ಷಣ
ನಾಗ	ಉದ್ಗಾರ	ವಾಂತಿ–ಊರ್ಮಿ
ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣಿನ ಮಿಲನ/ನಿಮೀಲನ	ಕಣ್ತೆಲ್ಲು–ಕಮಲಮಿಲನ
ಕೃಕರ	ಶೀತ/ತಾಪ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ಸೀನಾಟ–ಛೀಂಕು
ದೇವದತ್ತ	ಆಲಸ/ತಂದ್ರೆ	ಜಂಭ–ಆಲಸ್ಯ

ಉಪವಾಯು	ಕಾರ್ಯ	ಲಕ್ಷಣ
ಧನಂಜಯ	ಶ್ಲೇಷ್ಮ–ಬೆವರು–ದೇಹಧಾರಣೆ	ಮರಣಕ್ಕೂ ದೇಹಬಲ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ

ವಾಯು	ಸಂಚರಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳು
ಪ್ರಾಣ	ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಂಠ, ನಾಭಿ, ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ
ವ್ಯಾನ	ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಕಟಿ, ಕುಂಟಲು, ಘ್ರಾಣ, ಗಲ, ಸ್ಫಿಕ್ (ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ)
ಅಪಾನ	ಗುಹ್ಯಸ್ಥಾನ, ಮೇಢ್ರ, ಓರು, ಜಾನು, ಉದರಕೆಳಭಾಗ, ವೃಷಣ, ಕಟಿಜಂಗಾ
ಉದಾನ	ಸರ್ವಸಂಧಿಗಳು, ಪಾದ–ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ
ಸಮಾನ	ಸರ್ವಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ — ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಭಿಮೂಲ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ

ವಾಯು	ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಕಾರ್ಯ	ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಕಾರ್ಯ	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಾತ್ರ
ಪ್ರಾಣ	ಉಸಿರು, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ	ಕಂಠ–ಹೃದಯ–ಶ್ವಾಸ	ಜೀವೋದಯ–ಚೇತನ
ಅಪಾನ	ಕೆಳಚಲನೆ, ವಿಸರ್ಜನೆ	ಅಂತರಗ್ನಿ/ಮಲಮೂತ್ರ	ಶುದ್ಧಿ–ಸ್ಥಿತಿಯ ನೆಲೆ
ಸಮಾನ	ಜೀರ್ಣ–ಪಾಕ	ಮಧ್ಯಾಗ್ನಿ	ಜ್ಞಾನಪಾಕ/ತತ್ವಪಾಕ
ಉದಾನ	ಮೇಲೇಳುವ ಚಲನೆ	ಮಾತು, ಉದ್ಗಾರ	ಉದ್ಗಮನ/ಸಮಾಧಿಯ ಶಕ್ತಿ
ವ್ಯಾನ	ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಸರಣ	ಚಲನ/ಸ್ಪಂದನ	ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮನ್ವಯ

ಉಪವಾಯು	ಕ್ರಿಯೆ	ಪರಿಣಾಮ
ನಾಗ	ಉದ್ಗಾರ/ಬರ್ಪ್	ಜೀರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ
ಕೂರ್ಮ	ಮಿಲನ/ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕ	ದೃಷ್ಟಿ–ತನ್ಮಾತ್ರ ಶಕ್ತಿ
ಕೃಕರ	ಸೀನುವುದು	ದೇಹರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
ದೇವದತ್ತ	ಜಂಭ/ಆಲಸ್ಯ	ಶ್ರಮ–ತಂದ್ರಾ ನಿವಾರಣೆ
ಧನಂಜಯ	ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಸಂಗ್ರಹಣ	ದೇಹಪಾಲನೆ – ಮರಣದ ನಂತರವೂ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ವಾಯು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಧಾನದ ಬೋಧನೆ

ಯಮನಿಯಮಯುತಃ ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಸಙ್ಗವಿವರ್ಜಿತಃ ಕೃತವಿದ್ಯಃ ಸತ್ಯಧರ್ಮರತೋ ಜಿತಕ್ರೋಧೋ
ಗುರುಶುಶ್ರೂಷಾನಿರತಃ ಪಿತೃಮಾತೃವಿಧೇಯಃ ಸ್ವಾಶ್ರಮೋಕ್ತಸದಾಚಾರವಿದ್ವಚ್ಛಿಕ್ಷಿತಃ ಫಲಮೂಲೋದಕಾನ್ವಿತಂ
ತಪೋವನಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ರಮ್ಯದೇಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಘೋಷಸಮನ್ವಿತೇ ಸ್ವಧರ್ಮನಿರತಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ಸಮಾವೃತೇ
ಫಲಮೂಲಪುಷ್ಪವಾರಿಭಿಃ ಸುಸಂಪೂರ್ಣೇ ದೇವಾಯತನೇ ನದೀತೀರೇ ಗ್ರಾಮೇ ನಗರೇ ವಾಪಿ

ಸುಶೋಭನಮಠಂ ನಾತ್ಯುಚ್ಚನೀಚಾಯತಮಲ್ಪದ್ವಾರ ಗೋಮಯಾದಿಲಿಪ್ತ ಸರ್ವರಕ್ಷಾಸಮನ್ವಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ತತ್ರ ವೇದಾನ್ತಶ್ರವಣಂ ಕುರ್ವನ್ಯೋಗಂ ಸಮಾರಭೇತ್ ॥ 1
ಆದೌ ವಿನಾಯಕಂ ಸಂಪೂಜ್ಯ ಸ್ವೇಷ್ಟದೇವತಾಂ ನತ್ವಾ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಾಸನೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖ ಉದಙ್ಮುಖೋ ವಾಪಿ ಮೃದ್ವಾಸನೇಷು ಜಿತಾಸನಗತೋ ವಿದ್ವಾನ್ಸಮಗ್ರೀವಶಿರೋನಾಸಾಗ್ರದೃಗ್ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯೇ ಶಶಭೃದ್ಬಿಮ್ಬಂ ಪಶ್ಯನ್ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಮಮೃತಂ ಪಿಬೇತ್। ದ್ವಾದಶಮಾತ್ರಯಾ ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯೋದರೇ ಸ್ಥಿತಂ ಜ್ವಾಲಾವಲೀಯುತಂ ರೇಫಬಿನ್ದುಯುಕ್ತಮಗ್ನಿಮಣ್ಡಲಯುತಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ರೇಚಯೇತ್ಪಿಙ್ಗಲಯಾ। ಪುನಃ ಪಿಙ್ಗಲಯಾಽಽಪೂರ್ಯ ಕುಮ್ಭಿತ್ವಾ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ॥ 2
ತ್ರಿಚತುಸ್ತ್ರಿ ಚತುಃಸಪ್ತತ್ರಿಚತುರ್ಮಾಸಪರ್ಯನ್ತಂ ತ್ರಿಸಂಧಿಷು ತದನ್ತರಾಲೇಷು ಚ ಷಟ್ಕೃತ್ವ ಆಚರೇನ್ನಾಡೀಶು ದ್ಧಿರ್ಭವತಿ। 3 ತತಃ ಶರೀರೇ ಲಘುದೀಪ್ತಿವಹ್ನಿವೃದ್ಧಿನಾದಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರ್ಭವತಿ ॥ 4

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು (ಕಾನೂನಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು) ಪಾಲಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಹವಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಅವನು ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ತನ್ನ ಗುರುಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕು, ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಉದಾತ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಅವನು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಜಪದಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದ ಬ್ರಹ್ಮವೇತರೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಮಠವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಆ ಸ್ಥಳವು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕೆಳಗಿರಬಾರದು, ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಅಗಲವಾಗಿರಬಾರದು, ಸಣ್ಣ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಗೋಮಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ, ವೇದಾಂತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಅವನು ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ದೇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯವನಾದ ಗಣೇಶನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ, ಮೃದುವಾದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ನಂತರ ಆಸನ (ಸಿದ್ಧ) ಮಾಡಿ. ನಂತರ ವಿದ್ವಾಂಸನು ತನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಹುಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಚಂದ್ರನನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಮೃತ ಅಂಶವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ನಂತರ, ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹನ್ನೆರಡು ಎಣಿಕೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ರೆಫ್ ಮತ್ತು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಗೋಳದೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ತರುವಾಯ, ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ಆಂತರಿಕ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಒಬ್ಬರು 43 ದಿನಗಳು (ತ್ರಿಚತುಃ=43), ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಏಳು ತಿಂಗಳುಗಳು (ತ್ರಿ ಚತುಃ ಸಪ್ತ) ಅಥವಾ ಒಂದು ವರ್ಷ (ತ್ರಿಚತುಃ $3 \times 4=12$ ತಿಂಗಳುಗಳು) ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಆರು ಬಾರಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ನರಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತರುವಾಯ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು, ಬೆಂಕಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗುಣಗಳು

ಗುಣ	ಅರ್ಥ
ಯಮ–ನಿಯಮಯುತ	ನಿಯಮಿತ ನೈತಿಕ–ಶೌಚ ಜೀವನ
ಸರ್ವಸಂಗವಿವರ್ಜಿತ	ಅಸಂಗ, ಅನಾಸಕ್ತಿ
ಕೃತವಿದ್ಯ	ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ
ಸತ್ಯಧರ್ಮರತ	ಸತ್ಯ–ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠ
ಜಿತತೃಷ್ಣ–ಕೋಪ	ತೃಪ್ತಿ–ಶಾಂತಿ–ಕೋಪಜಯ
ಗುರುಶುಶ್ರೂಷಾನುಷ್ಠಿತ	ಗುರುಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತ
ಪಿತೃಮಾತೃವಿಧೇಯ	ಪೋಷಕರಿಗೆ ನಿಷ್ಠ
ಸ್ವಾಶ್ರಮೋಕ್ತ ಸದಾಚಾರಿ	ಆಶ್ರಮಧರ್ಮ ಪಾಲಕ

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ", ರೇಚಕ–ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕವೇ ಅದರ ತ್ರಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪ,

ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯೋಗಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ಭವತಿ। ರೇಚಕಪೂರಕಕುಮ್ಭಕಭೇದೇನ ಸ ತ್ರಿವಿಧಃ । ತೇ ವರ್ಣಾತ್ಮಕಾಃ । ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಣವ ಏವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ॥ 1

ಪದ್ಮಾದ್ಯಾಸನಸ್ಥಃ ಪುಮಾನ್ನಾಸಾಗ್ರೇ ಶಶಭೃದ್ಬಿಮ್ಬಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾಜಾಲವಿತಾನಿತಾಕಾರಮೂರ್ತೀ ರಕ್ತಾಙ್ಗೀ ಹಂಸ-ವಾಹಿನೀ ದಣ್ಡಹಸ್ತಾ ಬಾಲಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಭವತಿ । ಉಕಾರಮೂರ್ತಿಃ ಶ್ವೇತಾಙ್ಗೀ ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯವಾಹಿನೀ ಯುವತೀ ಚಕ್ರಹಸ್ತಾ ಸಾವಿತ್ರೀ ಭವತಿ। ಮಕಾರಮೂರ್ತಿಃ ಕೃಷ್ಣಾಙ್ಗೀ ವೃಷಭವಾಹಿನೀ ವೃದ್ಧಾ ತ್ರಿಶೂಲಧಾರಿಣೀ ಸರಸ್ವತೀ ಭವತಿ ॥ 2

ಅಕಾರಾದಿತ್ರಯಾಣಾಂ ಸರ್ವಕಾರಣಮೇಕಾಕ್ಷರಂ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಃ ಪ್ರಣವಂ ಭವತೀತಿ ॥ 3

ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಇಡಯಾ ಬಾಹ್ಯಾದ್ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ ಷೋಡಶಮಾತ್ರಾಭಿರಕಾರಂ ಚಿನ್ತಯನ್ಪೂರಿತಂ ವಾಯು ಚತುಃಷಷ್ಟಿಮಾತ್ರಾಭಿಃ ಕುಮ್ಭಯಿತ್ವೋಕಾರಂ ಧ್ಯಾಯನ್ಪೂರಿತಂ ಪಿಙ್ಗಲಯಾ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಮಕಾರಮೂರ್ತಿಧ್ಯಾನೇನೈವಂ ಕ್ರಮೇಣ ಪುನಃಪುನಃ ಕುರ್ಯಾತ್ ॥ 4

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಅಧ್ಯಾಯ-1, ಖಾಂಡ-6

ಭೋದನಾ ಸಾರ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ - ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ.[6] ಅವುಗಳು (ಸಂಸ್ಕೃತ) ವರ್ಣಮಾಲೆಯ

[6] ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ಧ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

(ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಾಗಿ) ಅಕ್ಷರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಪ್ರಣವ (ಓಂ), ಈ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳ ಅ, ಉ ಮತ್ತು ಮ ಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. .... ಆನೆಗಳು ಮತ್ತು ಹುಲಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಪಳಗಿದಂತೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟವೂ (ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ); ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಕನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. .... ಹೀಗೆ ಅಂಗೀಕೃತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗಳು, (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್) ಬೆಂಕಿಯ ಹೊಳಪು, (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ) ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು (ಉತ್ತಮ) ಆರೋಗ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ನರ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಗಾಳಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಪಾನದ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ, ಪ್ರಾಣವು (ಉಸಿರು) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಇರುವ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲನೆಯಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ ಈ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಹದಿನಾರರ ಯೌವನಸ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕುಂಭಕ = "ಚಂದ್ರಭವನ (ಸಹಸ್ರಾರ)ದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ನಾದವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾ."

ವರ್ಣ	ರೂಪ	ದೇವತೆ	ದೇಹವರ್ಣ	ವಾಹನ	ವಯಸ್ಸು	ಆಯುಧ
ಅ	ಅಕಾರ	*ಗಾಯತ್ರೀ*	ರಕ್ತಾಂಗೀ	ಹಂಸ	ಬಾಲಾ (ಕುಮಾರಿ)	ದಂಡ
ಉ	ಉಕಾರ	*ಸಾವಿತ್ರೀ*	ಶ್ವೇತಾಂಗೀ	ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯ (ಕುದುರೆ)	ಯುವತಿ	ಚಕ್ರ
ಮ	ಮಕಾರ	*ಸರಸ್ವತೀ*	ಕೃಷ್ಣಾಂಗೀ	ವೃಷಭ	ವೃದ್ಧಾ	ತ್ರಿಶೂಲ

ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

- ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬನು ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ.
- ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗಳ ಧ್ವನಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂಗು (ಅಥವಾ ಭಾಷೆ) ಜ್ಞಾನವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಇತರರ ಮನಸ್ಸಿನ (ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳ) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಕಾಯ - ರೂಪ (ಅಥವಾ ದೇಹದ ರೂಪ), ಇತರ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹನುಮಾನ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಲ (ಬಲ) ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಜ್ಞಾನವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ.

- ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜದ ಜ್ಞಾನವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ರುವ (ಧ್ರುವ ನಕ್ಷತ್ರ) ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಚಲನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅದನ್ನು ಸ್ವತಃ (ಸ್ವಯಂ) ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬನು ಪುರುಷನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ; ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲೆ, ಅವನು ಕಾಯ ವ್ಯೂಹದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ (ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಣಗಳ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರ್ಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ):
- ಗಂಟಲಿನ ಬಾವಿಯ ಮೇಲೆ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ: ಕೂರ್ಮ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ (ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಬಾವಿಯಲ್ಲಿದೆ), ದೃಢತೆ (ಏಕಾಗ್ರತೆಯ) ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಾರಾ (ಕಣ್ಣಿನ ಶಿಷ್ಯ) ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಸಿದ್ಧರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು).
- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ: (ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವನು ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಬ್ರಹ್ಮನು ಸತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನಂತ, ಇದರಲ್ಲಿ (ಜಗತ್ತು) ವಕ್ರರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ, ಯಾವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿಳಿದಿರುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದೆ, ನಾಲಿಗೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ದೇಹವಿಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗದ್ದು.
- ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ, ಇದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹಳೆಯ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಒಂದು ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದದ್ದು, ಆಕಾಶದಂತಹ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ, ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು, ಕಳಂಕವಿಲ್ಲದ, ಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲದ, ಸತ್ (ಆಗಿರುವುದು) ಮಾತ್ರ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆನಂದದ ಸಾರ, ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಅಮರ ಮತ್ತು ಮೀರಿದೆ. ಅದು ಬ್ರಹ್ಮ. ನೀನು ಅದು. ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.
- ಒಬ್ಬನೇ, ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು, ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವವನು, ಸರ್ವಜ್ಞ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಅಂತರಾತ್ಮ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನು, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲ. ಜೀವಿಗಳು, ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ತಲುಪಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ, ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮತ್ತು ನಾಶಮಾಡುವ - ಅವನು ಆತ್ಮ.
- ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ದುಃಖಿಸಬೇಡ, ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ, ನೀನು ನೋವಿನ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 10

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಾಣುವುದು

ಪರಾಞ್ಚಿ ಖಾನಿ ವ್ಯತೃಣತ್ಸ್ವಯಮ್ಭೂಸ್ತಸ್ಮಾತ್ಪರಾಙ್ಪಶ್ಯತಿ ನಾನ್ತರಾತ್ಮನ್ ।
ಕಶ್ಚಿದ್ಧೀರಃ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾನಮೈಕ್ಷದಾವೃತ್ತಚಕ್ಷುರಮೃತತ್ವಮಿಚ್ಛನ್ ॥ 1

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವದರಿಂದ, ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಹೊರದೃಶ್ಯದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವರು. ಆದರೆ ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಧೀರನು, ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡುವನು. ಅವನೇ ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:-

- ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಕಾಠಕೋಪನ್ಯಾಸ-ಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವನಿಗೂ ಆತ್ಮ ಲಾಭವಾಗಲಾರದೆಂದು, ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಎಳೆಯುತಿರುತವೆ. ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟದ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಶಮದಮಾದಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವದು ಆತ್ಮ ಲಾಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮತೊಂದು ಸಾಧನವು. ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಲಿ ಒಳಗಿನ ಮನಸಾಗಲಿ ಹರಿದಾಡುತಿದ್ದರೆ, ಅನಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಇದೆಯೆಂದೇ ನಿಶ್ಚಯಿಸಬೇಕು.
- ಯಾರು ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನೂ ಸತ್ಯಧರ್ಮದಿಂದಲೂ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಿಂದಲೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳೂ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗುವವು. ಅವರು ದುಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳೆಂಬ ಹಾಳು ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೀಳದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯಗಳಿಂದಾದ ಸುಖವು ಮೋಹಕವಾಗದೆ ಇರುತದೆ. ಅಂತರಣವು ನಿರ್ಮಲವಾದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪದ ಅರಿವು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ತೋರಿಕೊಳ್ಳಹತ್ತುವದು.
- ಈಗ ಅವರ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೂ ಯಾವ ಭೇದವೂ ಇರುವದಿಲ್ಲ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹೇಗೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿರುವನೋ ಹಾಗೆ ಅವರೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಗಳಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಾಗಿರುವರು.
- ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತಿದೆ. ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದು ಶ್ರೋತ್ರೇಂದ್ರಿಯವಾಗುತದೆ, ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯವಾಗುತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಬೆಳಕಿನ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ". ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಲೌಕಿಕ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಂಡಾಗ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾದರೆ, ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯಾದ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಬೆಳಕಿನ ಚಲನೆಯ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಆವಿ ರೂಪದ ದೇಹದ ಅಮೃತವು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಾಗಿದೆ.

---

[7] ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ – ಉಪನಿಷದ್ ಭಾಷ್ಯಗಳು – ಯಳ್ಳಂಬಳಸೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಶರ್ಮ – ಹಾಗೂ ಆಧಿನಿಕ ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಷ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅನುವಾದಿಸಿರುವುದು

- "ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಬಳಗದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೃದಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದರೊಳಗಿನ ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗ - ಅವನಿಗೆ ಮರಣ–ಜನನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂಭೂನು ಮಾನವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಹಾಕಿದನು. ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ಧೀರನು, ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಿಜವಾದ 'ನಾನು' ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನೇ ಅಮೃತತ್ವದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ.
- **ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರು ಹೀಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ:-** ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೊರಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಮ್ಮ ಒಳಗಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಹುಟ್ಟಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಅಧಮ್ಯ ಬಯಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುವ ಸ್ವರೂಪಾನಂದವನ್ನು ಬಯಸುವವನು ಅಂತರ್ಮುಖನಾಗಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲ.
- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. (1) ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥ. (2) ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. (3) ಜ್ಞಾನದ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಘ್ನ ಬಂದರೂ, ವಿಚಲಿತನಾಗದೇ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಧೈರ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಯಾರ ಮನಸ್ಸು ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೋ → ಅಮೃತ

ಪರಾಚಃ ಕಾಮಾನನುಯನ್ತಿ ಬಾಲಾಸ್ತೇ ಮೃತ್ಯೋರ್ಯನ್ತಿ ವಿತತಸ್ಯ ಪಾಶಂ ।
ಅಥ ಧೀರಾ ಅಮೃತತ್ವಂ ವಿದಿತ್ವಾ ಧ್ರುವಮಧ್ರುವೇಷ್ವಿಹ ನ ಪ್ರಾರ್ಥಯನ್ತೇ ॥ 2

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು (ಬಾಲರು) ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯ–ಸುಖಗಳನ್ನು (ಹೊರಗಿನ ರೂಪ–ರಸ–ಶಬ್ದ–ಸ್ಪರ್ಶಗಳಲ್ಲಿ) ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರು ಮರಣ–ಬಂಧನದ ಪಾಶದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧೀರರು - ಅಮೃತತ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವರು - ಈ ನಶ್ವರ ಲೋಕದ ಅಸ್ಥಿರ ವಿಷಯ–ಸುಖಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು ಹೊರಗಿನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿ-ರುವರು ಹಾಗೂ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿರುವರು ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುವುದು, ಸಾಯುವುದು, ಮುಪ್ಪು, ಬೇನೆ ಮುಂತಾದ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಮರತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಅಮೃತ ತತ್ವವನ್ನು ತಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇರುವುದೆಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಅನರ್ಥ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಥಿತಿ	ಬಾಲಸ್ಥಿತಿ	ಧೀರಸ್ಥಿತಿ
ದೃಷ್ಟಿ	ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳು	ಆಜ್ಞಾ–ಬಿಂದು ಒಳಮುಖ ದೃಷ್ಟಿ
ಮನಸ್ಸು	ಭೋಗ–ವಿಷಯ–ಕಾಮ	ಏಕಾಗ್ರ–ವಿವೇಕ
ಪ್ರಾಣ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರ	ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ
ಹೃದಯ	ರಜೋ–ತಮೋ ಗ್ರಹಣ	ಸತ್ವಪ್ರಕಾಶ
ಫಲ	ಮರಣಪಾಶ	ಅಮೃತತ್ವ

ಚೈತನ್ಯವೆಂಬ ಸಹಸ್ರಾರದ ಬೀಜವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದೂ ಇಂದ್ರಿಯ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಯೇನ ರೂಪಂ ರಸಂ ಗನ್ಧಂ ಶಬ್ದಾನ್ಸ್ಪರ್ಶಾಶ್ಚ ಮೈಥುನಾನ್ ।
ಏತೇನೈವ ವಿಜಾನಾತಿ ಕಿಮತ್ರ ಪರಿಶಿಷ್ಯತೇ । ಏತದ್ವೈತತ್ ॥ 3

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರೂಪ, ರಸ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ - ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಏನು ಉಳಿದಿದೆ? ಇದೇ ಆ ತತ್–ತತ್ವ. ಇದುವೇ ಬ್ರಹ್ಮ.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೂಪ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದಗಳು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮೈಥುನಗಳ ಆನಂದಗಳ ನೈಜ ಸ್ವರೂಪವು ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ತ್ರಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಚೈತನ್ಯವೇ ಆತ್ಮ

ಸ್ವಪ್ನಾನ್ತಂ ಜಾಗರಿತಾನ್ತಂ ಚೋಭೌ ಯೇನಾನುಪಶ್ಯತಿ ।
ಮಹಾನ್ತಂ ವಿಭುಮಾತ್ಮಾನಂ ಮತ್ವಾ ಧೀರೋ ನ ಶೋಚತಿ ॥ 4

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ, ಜಾಗ್ರತದಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ನೋಡುವುದು. ಆ ಚೈತನ್ಯವೇ ಮಹಾನ್, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಆತ್ಮ. ಈ ರೀತಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದ ಜ್ಞಾನಿಯು ಇನ್ನು ಏಕೆ ದುಃಖಪಡುವನು? ಅವನು ಶೋಕದಿಂದ ಮೀರಿದವನು.

ವಿವರಣೆ:-

- ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಾನೆಂಬ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕುತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮನ ಅರಿವಾಗದು.
- ಆದರೆ ಯಾವನು ನಿಷ್ಕಾಮನೋ ಅವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ತಾನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಅವನಿಗೆ ಶೋಕ ಮೋಹಗಳ ಸಂಸಾರವು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.
- ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವುಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಾರಾಮರಾಗಿ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಗೋಳಾಡಬಾರದು; ನಮ್ಮ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಕೃತಕೃತ್ಯರಾಗಬೇಕು (ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಬೇಕು).
- ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನಕಾಲದ ಋಷಿಗಳ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಟುಬಂದಿರುವ ಶ್ರುತಿವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಗ್ಗಂಟಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿರುತದೆ. ಆ ಶ್ರುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವದೇನೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಒಂದಾನೊಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಈ ಜನ್ಮ ಜರಾಮರಣಗಳ ಭೀತಿಯು ತಪ್ಪುವುದು ಕಡು ಖಂಡಿತ.
- ನಮ್ಮ ಪರಮಾರ್ಥಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ (ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ/ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದವಾದ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ) ಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯೆ, ಉಪನಿಷತ್ತು- ಎಂಬ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.
- ವೇದಾಧ್ಯಯನ, ವೇದಾರ್ಥವಿಚಾರ, ವೇದೋಕ್ತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು, ತಪಸ್ಸು ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವದು - ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದೇನೂ ಶ್ರುತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ ಹೊರಗಿನ ಈ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಸಹಾಯಕ

ಸೂಚನೆಗಳು, ಅಷ್ಟೆ, ವಿಷಯಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತದೆ.

- ತನ್ನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ, ತಾನೇ ಹೇಗೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಾತ್ಮವಸ್ತುಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಆಗಲಾರದು.
- ಇಂದ್ರಿಯಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವನಿಗೂ ಆತ್ಮ ಲಾಭವಾಗಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಎಳೆಯುತಿರುತ್ತವೆ. ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟದ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಶಮದಮಾದಿಗಳನ್ನು (ಶಾಂತಿ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ) ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವದು ಆತ್ಮ ಲಾಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಮತೊಂದು ಸಾಧನವು.
- ಈ ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬನು ಆತ್ಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ[8] ಮುಕ್ತ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ಮರ್ತ್ಯನಲ್ಲ, ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಬೃಹ್ಮವೇ ಎಂಬುದು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ
- ಈಗ ಸಾವುಳ್ಳವರಾಗಿರುವ ನಾವು ಆ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅಮೃತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣನಿಗೆ ಆಧಿದೈವಿಕವೆಂದೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವೆಂದೂ ಎರಡು ರೂಪಗಳಿವೆ. ಆಧಿದೈವಿಕರೂಪಕ್ಕೆ ವಾಯುವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣನೆಂದೇ ಹೆಸರಿದೆ.
- ಸೂರ್ಯನು ಹುಟ್ಟುವದೂ ಮುಳುಗುವದೂ ವಾಯು ದೇವನಿಂದಲೇ, ವಾಯುವು ಕ್ರಿಯಾ ರೂಪನಾದ್ದರಿಂದ ಅವನಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯಾಗುತಿರುತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.
- ಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿದಾನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸುವದಕ್ಕೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಒಂದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತಿವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವದೊಂದನ್ನೂ ಸ್ವಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವದಕ್ಕೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದು ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬದು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದೆ.
- ಈ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳೂ ಸೇರಿದವಾಗಿರುವದರಿಂದ ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವ ಸ್ವತಂತ್ರನಾದ ಒಬ್ಬ ಆತ್ಮನಿಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮಂಥನ ಮುಖೇನ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಹರಿವು

ಯ ಇಮಂ ಮಧ್ವದಂ ವೇದ ಆತ್ಮಾನಂ ಜೀವಮನ್ತಿಕಾತ್ ।
ಈಶಾನಂ ಭೂತಭವ್ಯಸ್ಯ ನ ತತೋ ವಿಜುಗುಪ್ಸತೇ । ಏತದ್ವೈ ತತ್ ॥ 5

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಜೀವನ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಮಧುಸರಿದಂತೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ - ಯಾರು ಈ ಆತ್ಮನೇ ಭೂತ–ಭವಿಷ್ಯದ ಈಶ್ವರ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದು

---

[8] ತಿಳಿದವನು, ಅರಿತವನು, ಬಲ್ಲವನು

ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ - ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅಸಹ್ಯ–ದ್ವೇಷ–ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇವದು—ಏತದ್ವೈತತ್.

ವಿವರಣೆ:-

- ಎರಡೂ ಮನೆಗೆ (ಮೂಲಾಧಾರ-ಸಹಸ್ರಾರ) ತಿರುಗಾಡುವ ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಜೀವಂತ ಮಂಥನ, ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಯಾವುದು. ಅಂತಹ ಈಶಾ ಅಧೀನವಾಗು, ಹಿಂದಿನ ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ವರೂಪ, ಅದು ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದು ಮುಂದೆ ಹೀಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯ ಜನಕನಂತೆ ಹರಿವು ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹದ ಗುಪ್ತ ಭಾಗದವನು (ಸುಷುಮ್ನ). ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡುವುದು. ಇಂತಹ ಕೂಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಪತ್ತು ಆವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಜಲದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ ಮಿಶ್ರಿತ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಮುಂದಿನಿಂದ ಚಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಂತಾ ಅಮೃತ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹರಿವು ಕಾರಣದಿ ಹಿಂದಿನ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ತಪ್ಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವುದು

ಯಃ ಪೂರ್ವಂ ತಪಸೋ ಜಾತಮದ್ಭ್ಯಃ ಪೂರ್ವಮಜಾಯತ ।
ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠನ್ತಂ ಯೋ ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಪಶ್ಯತ । ಏತದ್ವೈತತ್ ॥ 6

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಗಿಂತ, ನೀರಿಗಿಂತ, ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಪೂರ್ವವಾಗಿಯೇ ಇರುವ ತಪಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಈ ಪರಮಾತ್ಮನು - ಹೃದಯಗುಹೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಜೀವನ ರೂಪವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವನು. ಭೂತ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾ-ಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತತ್ - ಪರಮ ಸತ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- ತಪಸ್ಸು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ಮಾತಿನ ಕಣ, ಅದು ಜೀವಿಯ ಭಾವನೆ ನೋಟ, ಯಾವುದು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷ ಗಳಿಸುವುದು. ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವುದು ಅದು, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಭಿತ್ತನೆ ಅದು, ಕುಳಿತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ, ಚಲಿಸುವ, ಬಯವಿಲ್ಲದ ಹುರುಪಿನ ಜೀವಿ. ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜರೂಪ.

ಯಾ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಂಭವತ್ಯದಿತಿರ್ದೇವತಾಮಯೀ । ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠನ್ತೀಂ
ಯಾ ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಜಾಯತ । ಏತದ್ವೈತತ್ ॥ 7

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ — ಅದು ದೇವತಾಮಯವಾದ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಗುಹೆ ಎಂದರೆ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.
ಹೀಗೆಯೇ ಆ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಅದೇ ತತ್ತ್ವ (ಪರಬ್ರಹ್ಮ).

ವಿವರಣೆ:-

- ಚಲಿಸುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ, ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ದೇವರನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವಿಕೆಗೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸೂಚಕ ಪದ. ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪೋಷಣೆ ರೂಪಿಸುವುದು, ಕುಳಿತು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದವನಾಗು, ಚಲಿಸುವ, ಬಯವಿಲ್ಲದ, ನೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆದು ಹೋದ ಮತ್ತು ಹಾಲಿ ಈಗಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ಎರಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಪಠಣೆ ಭಾವನೆಯ ಜಪವಾಗಿದೆ, ಇದು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ, ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮವಾದುದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅಮೃತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಬುನಾಧಿಯಾಗುವುದು, ಮನುಜನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಗೊಳಿಸುವುದು, ಕುಳಿತು ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ಎರಡೂ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ವಾಯು ಐದು ವಿಧವಾಗಿಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ದೇವರ ಸಮೀಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು.
- "ಪ್ರಾಣೇನ ಸಂಭವತಿ" — ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವುದು - ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ 'ಪ್ರಾಣ' ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಜೀವ ಚಲನಶಕ್ತಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಬಲ. ಜೀವ, ಚೇತನ, ಚಲನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ — ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಪ್ರಾಣದಿಂದ.
- "ದೇವತಾಮಯೀ" — ದೇವತೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದು 'ಪ್ರಾಣ' ಶಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ:– ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ, ದಿಕ್ಕು, ಪ್ರಕಾಶ, ಮಾತು, ಜ್ಞಾನ, ಚಲನೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇವತೆಗಳೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಕಾರ್ಯತತ್ತ್ವ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ = ದೇವತೆಗಳ ಹೃದಯ.
- "ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ತಿಷ್ಠಂತೀಂ" — ಹೃದಯದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು, ಗುಹೆ ಎಂದರೆ: ಭೌತಿಕ ಹೃದಯ — ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಕೇಂದ್ರ , ಜೀವನ ಹೃದಯ — ಮನಸ್ಸು, ಚೇತನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೃದಯ — ಆತ್ಮನ ಆಸನ, ಈ ಮೂರು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ: – ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಲನೆ – ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ – ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಾಶ
- "ಭೂತೇಭಿರ್ವ್ಯಜಾಯತ" — ಪಂಚಭೂತಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ - ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಆಕಾಶ ಇದೇ ಐದು ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ದೇಹ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯಾವ ಜೀವಿಯನ್ನೇ ನೋಡಿದರೂ - ಅದರೊಳಗಿನ ಚಲನೆ = ಪ್ರಾಣ, ಅದರ ದೇಹ = ಪಂಚಭೂತ, ಅದರ ಚೇತನ = ಪ್ರಕಾಶ
- "ಏತದ್ವೈ ತತ್" — "ಇದಾಗಿಯೇ ಅದು!" ಉಪನಿಷತ್ತು "ಇದಾಗಿಯೇ ಅದು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಗುರುತು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಪ್ರಾಣ-ಚೇತನ-ಬ್ರಹ್ಮ; ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಏಕತತ್ತ್ವ.
- ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳೋದು: ದೇವರ ಬೆಳಕು → ಪ್ರಾಣದಂತೆ → ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ → ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಹೃದಯವೇ ದೇವರ ನಿಜವಾದ ಮಂದಿರ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ, ಕಣ, ಚಲನೆ - ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

- ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣ'. ಅದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವರಸವಾಗಿ ಇರುವುದು. ವೈದಿಕರು "ಹೃದಯದೊಳಗೊಂದು 12 ಅಂಗುಲದ ಜ್ಯೋತಿ" ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಕಾಣದಾದರೂ ಜಾಗೃತಿಯ ನಿಜ ಕೇಂದ್ರ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ಕರ್ಮ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮರಣ; ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಬಂದವು ಎಂದು ಕಾಣುವುದೇ ಅಮೃತ.

ಯದೇವೇಹ ತದಮುತ್ರ ಯದಮುತ್ರ ತದನ್ವಿಹ ।
ಮೃತ್ಯೋಃ ಸ ಮೃತ್ಯುಮಾಪ್ನೋತಿ ಯ ಇಹ ನಾನೇವ ಪಶ್ಯತಿ ॥ 10

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ (ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ) ಇರುವದೇ ಅಲ್ಲಿ (ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ) ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇರುವದೇ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಯಾರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಇದು ಬೇರೆ, ಅದು ಬೇರೆ' ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತಾರೆವೋ,
ಅವರು ಮರಣದಿಂದ ಮರಣವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:-

- **"ಇಲ್ಲಿ ಇರುವದೇ ಅಲ್ಲಿ ಇದೆ"** → ಬ್ರಹ್ಮನ ಏಕತ್ವ - ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು: ಜೀವನದ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವ ಒಂದೇ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗೃತಿ, ಪ್ರಾಣ, ಚಲನೆ, ಬೆಳಕು - ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಬಂದದ್ದೇ. ಇಲ್ಲಿ → ಬದುಕಿನ ಜಗತ್ತು ; ಅಲ್ಲಿ → ಆತ್ಮನ ಮೂಲಸ್ಥಾನ (ಪರಬ್ರಹ್ಮ) ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.
- **"ಅಲ್ಲಿ ಇರುವದೇ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ"** → ದ್ವೈತದ ಪರದೆಯ ಹಿಂದಿನ ಏಕತತ್ತ್ವ - ಆತ್ಮ ಚೇತನ, ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಞಾನ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈಗಲೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಹುಡುಕಬೇಕಿಲ್ಲ. "ಅಲ್ಲಿ" ಎನ್ನುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ತೇಜಸ್ಸೇ "ಇಲ್ಲಿ" ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ. ಇದು: ಆತ್ಮ = ಅಂತರ್ಯಾಮಿ = ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ತ್ರಿಕಾಲ ಏಕತ್ವ.
- **"ಯ ಇಹ ನಾನಾ ಇವ ಪಶ್ಯತಿ"** → ಭಿನ್ನತೆ ಕಾಣುವವನು - ಒಬ್ಬನು "ನಾನು ಬೇರೆ, ನೀನು ಬೇರೆ, ಜಗತ್ತು ಬೇರೆ, ದೇವರು ಬೇರೆ" ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ವಿಭಜಿತ ದಾರಿಗೆ ಓಡುತ್ತದೆ. – ಅಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ – ಇಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ – ಅಲ್ಲಿ ಭಯ – ಇಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ದ್ವೈತಭಾವನೇ ಜೀವಿಯನ್ನು ದುಃಖ-ಬಯಕೆ-ಮರಣ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- **"ಸ ಮೃತ್ಯುಂ ಅಪ್ನೋತಿ"** → ಮರಣದ ಮಣ್ಣು ಹಿಡಿಯುವನು, ಇದು ದೇಹದ ಮರಣವಲ್ಲ, ಇದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬಂದ ಆಂತರಿಕ ಮರಣ: ಭಯ – ಅಸ್ಥಿರತೆ – ಗೊಂದಲ – ದುಃಖ, ಪುನಃ–ಪುನಃ ತಪ್ಪು ಚಕ್ರ
- **ಒಬ್ಬನು ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆಯೆ?** - ಅವನು ಶಾಂತಿ, ಸದ್ಭಾವ, ಜಾಗೃತಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.
- **ಒಬ್ಬನು ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತಾನೆಯೆ?** - ಅವನು ಮರಣದ ಮರುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ.
- **ಜೀವ–ಈಶ್ವರ ಏಕತ್ವವೇ ಮೋಕ್ಷ** → ನಾನು–ನೀನು–ಇದು–ಅದು ಎಂದು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸು ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಮರಳಿನಂತೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ "ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಹೊರಟಿವೆ" ಎಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಮಶೀಲತೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮೋಕ್ಷದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.
- **ದ್ವೈತದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕರಗುತ್ತದೆ** → ಭಯ, ಸ್ಪರ್ಧೆ, ನೋವು, ಅಸಹನೆ, ಅಹಂಕಾರ - ಈ ಎಲ್ಲವೂ "ನಾನಾ ದೃಷ್ಟಿ"ಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುವವು. ಏಕತತ್ತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಪರಲೋಕ ಜ್ಞಾನ** = ಇದೇ ಲೋಕದ ಆಳವಾದ ಅರಿವು - ಅಪರ ಲೋಕ ಎನ್ನುವುದೇ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಆಳ ಮಟ್ಟದ ಸತ್ಯ - ಅದೇ 'ಪರ' ಜ್ಞಾನ. "ಇಲ್ಲಿಯೇ ಪರಲೋಕವಿದೆ" ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಧೈರ್ಯವಾಕ್ಯ - ಉಪನಿಷತ್ತಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗ-ನರಕ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲ. ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ: ದ್ವೈತದ ಮನಸ್ಸು = ನರಕ, ಏಕತತ್ತ್ವದ ಮನಸ್ಸು = ಸ್ವರ್ಗ, ಅಜ್ಞಾನ ಚಕ್ರ = ಮರಣ, ಜ್ಞಾನ = ಅಮೃತತ್ವ
- **ಏಕತ್ವ ಅರಿವಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯ,** 'ಇವು ಒಂದೇ ಮೂಲ' ಎನ್ನುವ ಅರಿವೇ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಅಭೇದ ದರ್ಶನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ಪಂಡಿತಃ ಸಮದರ್ಶಿನಃ".

ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ; ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಎಂದು ನೋಡುವವನು ಮರಣದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದೇ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಮನಸೈವೇದಮಾಪ್ತವ್ಯಂನ್ನೇಹ ನಾನಾಸ್ತಿ ಕಿಂಚನ ।
ಮೃತ್ಯೋಃ ಸ ಮೃತ್ಯುಂ ಗಚ್ಛತಿ ಯ ಇಹ ನಾನೇವ ಪಶ್ಯತಿ ॥ 11

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಒಂದನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಇದನ್ನು (ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು) ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನಿಜವಾದ 'ಬಹು' (ನಾನಾ) ರೂಪದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ 'ಇದು ಬೇರೆ – ಅದು ಬೇರೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವರೋ, ಅವರು ಮರಣದಿಂದ ಮರಣಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:-

- ಕಮಲದ ಸಮೂಹ ಅದು ವಿಶ್ವಾಶಾರ್ಹ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ, ಬಯಕೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ, ಕಾಡಿನ ಮರದ ಅಗ್ನಿ ಅವಲಂಬಿತ ತಾಯಿ, ಸಂತೋಷದಿ ಹಾರೈಸಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಾವಿನ ದೇವತೆ ತಾಯಿಯನ್ನ ಚಲಿಸುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ನೋಡು, ಸಾವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂತೋಷ ಅದು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಾಯುವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಗೂಡಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಪತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ, ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಅಮೃತ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ, ಜಲ ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಆವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಚಲನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಮನುಜನ ಸಕಲ ನಾಡಿಗಳ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರುವ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸು.
- ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕಮಲದ ಸಮೂಹ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಕಾಡಿನ ಮರದ ಅಗ್ನಿ ಅವಲಂಭಿಸಿದ ತಾಯಿ ಎಂದರೆ ಮುಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಅಪಾನವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಹಾರದ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ, ವೀರ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಾಯು ಮತ್ತು ಜಲ ಅಮೃತಗಳ ಮೇಲೆ ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಅವಲಂಭಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾತೃಸ್ವರೂಪಿಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಯಾಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸದಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- "ಮನಸಾ ಏವ ಏದಂ ಆಪ್ತವ್ಯಂ" — ಮನಸ್ಸೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ - ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ, ಕಿವಿಯಿಂದ, ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಅನುಭವ = ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ + ಏಕಾಗ್ರತೆ + ಜಾಗೃತಿ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದಾಗ - ಮನಸ್ಸೇ ದೀಪದಂತೆ ಆತ್ಮನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಿಡಿದುತರುತ್ತದೆ.

- "ಇಹ ನಾನಾ ಅಸ್ತಿ ಕಿಂಚನ" - ನಿಜದಲ್ಲಿ 'ಬೇರೆ' ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲ - ಜಗತ್ತು ನಾನಾವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ: ಮಾನವರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ವಸ್ತುಗಳು, ಆಕಾರಗಳು, ಗುಣಗಳು... ಆದರೆ ಮೂಲತಃ: ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಚೇತನದಿಂದ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಿಂದ
- "ಭಿನ್ನತೆ" ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಆವರಣ. ಮೋಡಗಳು ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಆಕಾಶ ಒಂದೇ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ: ಜೀವಿಗಳು ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಇದ್ದರೂ, ಚೇತನ ಒಂದೇ.
- ಭಿನ್ನತೆ ಕಾಣುವವನು ದುಃಖ, ಮರಣ, ಭಯದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ "ಯ ಇಹ ನಾನಾ ಇವ ಪಶ್ಯತಿ" ಅಂದರೆ: "ನಾನು ಬೇರೆ–ನೀನು ಬೇರೆ–ಜಗತ್ತು ಬೇರೆ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವನು. ಈ ದ್ವೈತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ: ಭಯ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಹಂಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಸೂಯೆ ಬರುತ್ತದೆ, ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ, ಮರಣ ಚಕ್ರ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕತ್ವ → ಶಾಂತಿ, ದ್ವೈತ → ಮರಣ, ಇದು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಮರಣವಲ್ಲ ಪುನಃ–ಪುನಃ ಹುಟ್ಟುವ ತಪ್ಪುಗಳ ಮರಣ, ಗೊಂದಲ, ಅಜ್ಞಾನ.
- ಪ್ರಪಂಚ ನಾನಾ ರೀತಿ ಕಾಣುವುದು - ಆದರೆ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ಪಂಚಭೂತ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಆಕಾರಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೇಲ್ಮೈರಂಗುಗಳು. ಅಂತರ್ಮೂಲವು: ಏಕಬ್ರಹ್ಮ.
- ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಾಡಿದರೆ ದ್ವೈತ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ತಿರುಗಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ: ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಜಗತ್ತು. ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ: ಏಕತತ್ತ್ವ.
- ಮರಣ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ = ಏಕತ್ವದ ದರ್ಶನ "ಅದು ನಾನು" "ನಾನು ಅದು" ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರಣ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳ ದೇಹ ನಗರವಲ್ಲ - ಅದರೊಳಗಿನ ನೇರ, ಜನನರಹಿತ ಚೇತನವೇ ನಿಜನಾಗಿದ್ದು, ಅವನನ್ನು ಅರಿತವನು ಶೋಕ ಮತ್ತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತಾನೆ.

ಪುರಮೇಕಾದಶದ್ವಾರ ಮಜಸ್ಯಾವಕ್ರಚೇತಸಃ । ಅನುಷ್ಠಾಯ ನ
ಶೋಚತಿ ವಿಮುಕ್ತಶ್ಚ ವಿಮುಚ್ಯತೇ । ಏತದ್ವೈತತ್ || 1

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ - ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಎರಡನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳಿರುವ ಈ ದೇಹರೂಪದ ಪಟ್ಟಣದೊಳಗೆ, ವಾಂಕಾಗಿಲ್ಲದ (ವಕ್ರವಲ್ಲದ) ಚೇತನವು ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಶೋಕವಿಲ್ಲ; ಅವರು ಬಂಧನದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಅದೇ ತತ್ತ್ವ (ಬ್ರಹ್ಮ).

ವಿವರಣೆ:-

- ಈ ಶರೀರವೆಂಬ ಪುರವು ಹನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲು ಉಳ್ಳದ್ದೂ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಳು, ಹೊಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿ ಕೆಳಗಿರುವವು ಮೂರು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು - ಹೀಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲುಗಳಿರುವವು. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ವಕ್ರ ನೋಟಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- ನೆತ್ತಿ, ಬಾಯಿ, ಹೊಕ್ಕಳು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಮೂಗು, ಕೆಳಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ಇವು ಹನ್ನೊಂದು ದ್ವಾರಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ದ್ವಾರಪಾಲಕರು. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮಜ್ಜ ಅಸ್ಥಿ, ನರಗಳು ಎಂಬ ಕೋಟೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂರನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ (ಧ್ಯಾನದಿಂದ) ಮೊರೆಯಿಡು. ಅದರಿಂದ ಸಂತೋಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ,

ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸು, ಅಮೃತವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವೆಂತಲೂ, ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- "ಅಜಸ್ಯ" — ಈ ಚೇತನ ಜನನ-ಮರಣರಹಿತ, ದೇಹ ಹಳೆಯದೆ, ಹೊಸದೆ, ರೋಗಿ, ಯುವ, ವೃದ್ಧ— ಇತ್ಯಾದಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ (ಚೇತನ) ಜನಿಸದು–ಸಾಯದು–ಬದಲಾಗದು. ಇದು "ಅಜ" = ಜನನರಹಿತ.
- "ಅವಕ್ರಚೇತಸಃ" — ಚೇತನವು ನೇರ, ವಕ್ರವಲ್ಲ - ಕೆಟ್ಟತನ, ಕುಟಿಲತೆ, ದ್ವೇಷ - ಇವು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳು. ಆದರೆ ಆತ್ಮನ ಚೇತನ = ಸಂಪೂರ್ಣ ನೇರ, ಶುದ್ಧ, ನಿರ್ವಿಕಾರ. ಈ ನೇರ ಚೇತನವೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- "ಅನುಷ್ಠಾಯ ನ ಶೋಚತಿ" - ಈ ತತ್ತ್ವ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ದುಃಖವಿಲ್ಲ - ಏನು ಅನುಷ್ಠಾನ? ದೇಹ = ಸಾಧನ, ಮನಸ್ಸು = ಕಿಟಕಿ, ಆತ್ಮ = ನಿಜಸ್ವರೂಪ - ಈ ಕ್ರಮ ಅರಿತು ಬದುಕಿದರೆ: ದುಃಖ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಳೆಯ ಗಾಯಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ, ಬಂಧನ-ಭಯ-ಶೋಕ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ = "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪ."
- "ವಿಮುಕ್ತಶ್ಚ ವಿಮುಚ್ಯತೇ" - ಈಗಲೇ ಮುಕ್ತ, ನಂತರವೂ ಮುಕ್ತ - ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣ → ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತಿ , ದೇಹವಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ → ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ - ಕಾರಣ: ಆತನ ಚೇತನ ಮರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಹೇಗೆ ಏರಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಂದು ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ - ವೃದ್ಧಿ ಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ ಉತ್ತಮ

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರಾನ್ತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿರ್ದು ರೋಣಸತ್ ।
ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ಬೃಹತ್ ॥ 2

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ - ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಎರಡನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪಿ) ಹಂಸನು ಶುದ್ಧ ಜಲದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವನು; ವಸುಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಆಕಾಶಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಹೋಮವೇದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋತೃರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಆತಿಥ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಕಾಡು-ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುವನು; ಜಲದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವನು; ಗೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವನು; ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಋತಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾಗಿರುವನು; ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವನು; ಇವನೆಲ್ಲವೂ - ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಹತ್ತಾದ ಏಕತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ:-

- ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವಾಯು ವೃದ್ಧಿ ಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಋಷಿ ಕಲಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಾಸ, ಹಂಸ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಚಾಲನೆ ನೀಡುವ ಇದನ್ನು ತೆರೆದ ಮಂಟಪಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವುದು. ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಆಮೆಯು ಚಿನ್ನದ ಕಮಲದ ನಕ್ಷತ್ರ, ಅಂತಹದ್ದರಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಎರಡರಿಂದ

ಉತ್ಪಾದಿತ ಶಬ್ದದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಮನುಕುಲದ ಶಾಶ್ವತ ಸಂತೋಷ, ಜೋರಾಗಿ ಶಬ್ದಿ ಮಣಿ ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಕರಗಿದ ಅಮೃತ.

- ಹಂಸ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಪುಣ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವವನು, ಅವನು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ; ವ್ಯಾಪಿಸುವವನು ಆಗಿ, ಅಂತರ-ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ; ಬೆಂಕಿಯಂತೆ, ಪೂಜಿಪನಾಗಿ, ಅತಿಥಿಯಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಉತ್ತಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅಕಾಶನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನು, ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನು ಮತ್ತು ಪರ್ವತದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನು; ನಿಜ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ.
- ವೃದ್ದಿಚಂದ್ರನ ದಿನಗಳು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ನಂತರ ಪುರ್ಣಮಿವರೆಗೆ ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಂಗಮವನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.
- ಹಿಂದಿನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟ ಎರಡನ್ನೂ ಕಲಿತ ಋಷಿ.
- ಇಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದ ಆಮೆ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಚಿನ್ನದ ಕಮಲದ ನಕ್ಷತ್ರ, ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಂಗಮದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶಬ್ದದ ವಾಯು.
- ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಮೂಳೆ ಇರುತ್ತದೆ ಇದನ್ನು ಮಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಒತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಅಮೃತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- “ಹಂಸ” ಪದವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು: ಚಲಿಸುವ – ವ್ಯಾಪಿಸುವ – ಪಾವನಗೊಳಿಸುವ – ಬೆಳಕಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಚೇತನವೆಂದರೆ “ಸ್ವತಃ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ”. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹಂ = ಪೂರಕ (ಉಸಿರೆಳೆತ) - ಸಃ = ರೆಚಕ (ಉಸಿರ ಬಿಡುವುದು) - ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿದಾಗ: ಹಂಸ ಮಂತ್ರಜಪ ಇದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚನೆ.
- “ಶುಚಿ-ಷತ್” — ಶುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವನು, ಇದು ಜಲಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶುದ್ಧ ಹೃದಯ ಎಂದರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಹೃದಯ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಅದರೊಳಗಿರುವ ದೇವಪ್ರಕಾಶ ತಾನೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧಸ್ಥಾನ = ಶಿರೋಮಂಡಲ = ಸಹಸ್ರಾರ - ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಏರಿದಾಗ: ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಕಾರ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರವಾಹ, ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಮೃತ ಕಲಾಶ ಜಾಗೃತಿ.
- “ವಸುರು ಅನ್ತರಿಕ್ಷ-ಷತ್” — ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುವನು, ವಸುಗಳು = ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇವತೆಗಳು - ಅಂತರಿಕ್ಷ = ಪ್ರಪಂಚಗಳ ನಡುವಿನ ಜಾಗ - ಬ್ರಹ್ಮ: ಭೂಮಿಯ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ನಡುವೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವನು. ವಸುಷತ್” - ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣೋದಯ, ವಸು = ಭೂಮಿ ತತ್ತ್ವ - ಈ ಭಾಗ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲ ‘ಗೃಹಸ್ಥಾನ’ ಇದು ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಲನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರಿಕ್ಷಷತ್” - ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಾಕಾಶ, ಅಂತರಿಕ್ಷ = ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ: ಪ್ರೀತಿ – ಸಮತೋಲನ – ವಿಶಾಲತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಹೋತಾ ವೇದಿಷತ್” — ಯಾಗದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವನು - ವೇದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೋತೃ - ಮಂತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವವನು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳೋದು: ಯಾಗದ ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲ - ಅಗ್ನಿರೂಪದ ಪ್ರಾಣಚೇತನ. ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋತೃ. ಪ್ರಾಣವೇ ಹವಿಯನ್ನು ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ಅಗ್ನಿ - ವೇದಿ = ಯಜ್ಞಕೂಟ, ಹೋತಾ = ಹೋಮ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ,

ಮಧ್ಯ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೀಪ ಜಠರಾಗ್ನಿ. ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೆ: ಜ್ಞಾನೋದಯ, ದೃಢತೆ, ಪ್ರತಾಪ ಬರುತ್ತದೆ.

- ಅತಿಥಿ-ರೂ ದುರೋಣ-ಸತ್" — ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಇರುವವನು, ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಹೇಳುವಂತೆ: "ಅತಿಥಿಯು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಬರುವ ದೇವರ ರೂಪ." ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿ— ಅದು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ ಅಲ್ಲ; ಅದರೊಳಗಿನ ಚೇತನವೇ ದೇವರು. ಇದು ಗೃಹಸ್ಥ ಧರ್ಮದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬೋಧನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನಾಹತದ ಆತಿಥ್ಯ - ಇದು ಹೃದಯಗುಹೆಯ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ನೆಲಸಿದರೆ: ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಮಮಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಭಾವಮೂಲಕ ಶಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.
- "ನೃಷತ್" — ಮಾನವರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವವನು, ಬ್ರಹ್ಮನು ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನವ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಇರುವವನು. ಮಾನವ = ಪ್ರಾಣ–ಚೇತನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ವಾಣಿ-ಚೇತನ, ಮನುಷ್ಯನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ: ಮಾತು. ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದರೆ: ಸತ್ಯ - ಮೃದುವಾದ ಭಾಷಣ - ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗೆ ದಾರಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ.
- "ವರಸತ್" — ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವನು, ಜಲ, ಧಾತು, ವಾಯು, ವೃಕ್ಷ— ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರ್ವತಗಳು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪರ್ವತವು "ಋತುಧರ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದರೊಳಗಿನ ಜೀವಚೇತನ = ಬ್ರಹ್ಮ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ - ಕೂರ್ಮ ನಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ, ಪರ್ವತ = ಏರಿಕೆ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು: ಬ್ರಹ್ಮನಾದಿ, ನಾಡಿಗಳ ದಟ್ಟ ಜಾಲ, ಇವುಗಳ ಶುದ್ಧಿ. ಇದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಸೇತುವೆ.
- ವ್ಯೋಮಸತ್" — ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವವನು, ಆಕಾಶ = ಶೂನ್ಯ ಅಲ್ಲ, ಜೀವಚೇತನ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ ಆಕಾಶದಂತೆ: ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹಿಸುವ, ನಿರಾಕಾರ, ಪರಿಪೂರ್ಣ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ - ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಅಂತರಾಕಾಶ, ವ್ಯೋಮ = ಆಕಾಶ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು: ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಬೋಧನೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಭಾ, ಇದು ಪ್ರಾಣದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಜಾಗೃತಿ.

ಪದ	ಅರ್ಥ	ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಪ್ರಾಣದ ಗುಣ
ಅಬ್ಜಾ	ಜಲದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವವು	ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಜಲ	ಮಣಿಪೂರದ ಜಲ-ಅಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನ	ಶಕ್ತಿಸ್ಥಿತಿ
ಗೋಜಾ	ಗೋವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವು	ಪೋಷಣೆ, ಆಹಾರ, ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ	ಅನಾಹತದ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಪೋಷಣೆ	ಪ್ರೀತಿಸ್ಥಿತಿ
ಋತಜಾ	ಋತುವಿನಿಂದ/ಸತ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವವು	ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮ, ಕ್ರಮ	ವಿಶುದ್ಧಿಯ ಸತ್ಯಸ್ವರ	ಶುದ್ಧಿ
ಅದ್ರಿಜಾ	ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವವು	ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಬೇಸಾಯ, ಪ್ರಾಣಧಾರಕ ಧಾತುಗಳು	ಆಜ್ಞೆಯ ದೃಢ ಏರಿಕೆ	ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಅಂತರಜ್ಯೋತಿಯೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪ - ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಧೀರರು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸಿ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

नित्योऽनित्यानां चेतनश्चेतनानामेको बहूनां यो विदधाति कामान्।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिः शाश्वतीनेतरेषाम् ॥ 13

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ - ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಎರಡನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ನಾಶವಂತರೊಳಗೆ ನಾಶರಹಿತನು; ಚೇತನಿಗಳೊಳಗೆ ಪರಮ ಚೇತನನು; ಎಕೈಕನಾಗಿ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಬಯಕೆಗಳ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಯಾರು ಆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಣುವರೋ - ಅವರು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ; ಇತರೆಲ್ಲರು ಶಾಂತಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವ–ಇಶ್ವರ–ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಸುಷುಮ್ನಾ–ಸಹಸ್ರಾರ ಜಾಗೃತಿಯ ಉನ್ನತ ಬೋಧನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಚೇತನಕ್ಕಿಗೂ ಬಯಕೆಗಳ ಫಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ; ಅವನನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಧೀರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

- **"ನಿತ್ಯೋ ಅನಿತ್ಯಾನಾಂ"** → ಬದಲಾಗುವ ಜಗತ್ತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಬದಲಾಗದ ಚೇತನ - ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತು - ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಪ್ರಾಣಿ, ಗ್ರಹ - ಎಲ್ಲವೂ ಅನಿತ್ಯ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಜ್ಞಾನ–ಚೇತನ ಮಾತ್ರ: ನಿತ್ಯ, ಬದಲಾಗದ, ಶಾಶ್ವತ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಈ ನಿತ್ಯಚೇತನವು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶುದ್ಧಪ್ರಕಾಶ. ಉಸಿರು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಇದೇ ಜ್ಯೋತಿ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- **"ಚೇತನಶ್ಚೇತನಾನಾಮ್"** → ಚೇತನಿಗಳ ಚೇತನ - ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜಾಗೃತಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತದ್ದಲ್ಲ.
- ಅದು ಪರಮಚೇತನನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ನಾವು ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವ ದೀಪವಲ್ಲ - ಬೆಳಕನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಹೃದಯಚಕ್ರ (ಅನಾಹತ)ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಜೀವಚೇತನದ ಮೂಲ - ಪರಾಮಾತ್ಮ ಚೇತನ - ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- **"ಏಕೋ ಬಹೂನಾಂ ಯೋ ವಿದಧಾತಿ ಕಾಮಾನ್"** → ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬಯಕೆಗಳ ಫಲ ನೀಡುವ ಒಬ್ಬನೇ, ಒಬ್ಬನೇ ಸೂರ್ಯ ಅನೇಕ ಸರೋವರಗಳನ್ನು ಬೆಳಗುವಂತೆ, ಒಬ್ಬನೇ ಚೇತನ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅನುಭವ, ಜೀವನ, ಜ್ಞಾನ, ಬಯಕೆ, ಫಲ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಒದಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಮೂಲನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವನಶಕ್ತಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ - ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಬಯಕೆ, ಭಾವನೆ, ಆಕರ್ಷಣೆ, ಸಾಧನೆಯ ಗುಣಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದರ ಮೂಲಪ್ರೇರಣೆ: ಏಕಪರಮಾತ್ಮನ ಚೇತನ.
- **"ತಮಾತ್ಮಸ್ಥಂ"** → ಆತ್ಮದಲ್ಲೇ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಪರಮಚೇತನ - ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದರೂ, ಅವನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳ ಒಂದೇ: ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಂತರಾಕಾಶ. ಬೇರೆಡೆ ಹುಡುಕಿದರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ (ಮಧ್ಯಭ್ರೂ) ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶ "ಸ್ತಬ್ಧ ಜ್ವಾಲೆ" ಆಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಜ್ಯೋತಿ.
- **"ಯೇ ಅನುಪಶ್ಯನ್ತಿ ಧೀರಾಃ"** → ಶಾಂತ ಚಿತ್ತದ ಧೀರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ - ನಿರಂತರ ಚಂಚಲತೆಯಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಕಾಣಲಾರದು. "ಧೀರ" ಎಂದರೆ: ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಒಳಗೆ ಶಾಂತ, ಭಾವನೆಗಳು ಬಂದರೂ ವಿಲಯವಾಗುವತನಕ ನೋಡಬಲ್ಲ, ಸ್ವಸತ್ವಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಠ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮಧ್ಯನಾಳಕ್ಕೆ ತರಬಲ್ಲ - ಇವರು ಮಾತ್ರ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು "ಅನು-ಪಶ್ಯನ್ತಿ" - ಅಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವರು.
- **"ತೇಷಾಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಶ್ವತೀ"** → ನಿತ್ಯ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ, ಈ ಶಾಂತಿ: ಸುಖವಲ್ಲ, ಸಂತೋಷವಲ್ಲ ಮನೋಧೈರ್ಯವಲ್ಲ, ಇದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲಸುವ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಪಂಚದ

ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಧ್ಯಾನಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ: ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ (ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಶಾಂತಜ್ಯೋತಿ). ಇದು ಧ್ಯಾನಯೋಗದ ಪರಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ.

- **“ನೇತರೇಷಾಮ್”** — ಈ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣದವರಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ , ಬಾಹ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹುಡುಕುವವನು, ಒಂದು ದಿನ ಖಂಡಿತ ನಿರಾಶನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ: ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚ = ಅನಿತ್ಯ; ಆತ್ಮಚೇತನ = ನಿತ್ಯ; ಅನಿತ್ಯದಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಬರಲಾರದು.
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಓಂ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅಜಪ (ಮಾನಸಿಕ ಜಪ) ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಅ ಉ ಮ) ಎಂಬ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ವಾಂಸರ ನಿರ್ವಿವಾದಿತ ಅಂಶವಾಗಿದೆ.
- ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತಿಸ್ವಾಮಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಕಾಠಕೋಪನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ "ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಸಾಧನಗಳಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಷಯಗಳೊಳಗೆಲ್ಲ ಈ ಓಂಕಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಈ ಓಂಕಾರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಲಿ ತಿಳಿಯದಿರಲಿ, ಇದನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಮದಮ ಸಂನ್ಯಾಸಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿ ಚಿಂತನೆಮಾಡುತಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಅವನಿಗೆ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ **ಅಪರಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು.** ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನಂತೆಯೇ ಧರ್ಮಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯಾದಿಗಳ ಅತಿಶಯದಿಂದ ಒಡಗೂಡಿ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪೂಜ್ಯನಾಗಿರುತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈಗಲೂ ವಿಚಾರಾಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳು ಸಂತತವಾದ ಪ್ರಣವ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ದೊಡ್ಡವರು ಉಪದೇಶಮಾಡುತಿರುವರು."
- ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು ಅಪರಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗೇ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಹೇಗೆ ಎಂದರೆ ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಅ ಉ ಮ) ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಓಂ ಶಬ್ದದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ ಏನು ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವುದಾಗಿದೆ. ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ (ಅ ಉ ಮ) ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಅ ಎಂದರೆ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥ ಬರುವುದರಿಂದ "ಜೀವ ಉಸಿರು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಇಲ್ಲಿ ಅ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು, ಉ ಎಂದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಇದರಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಂತರ ಮ ಎಂದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಸೆಳೆಯುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ “ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ”, “ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ” ಮತ್ತು “ಓಂ ಸೋ ಹಮ್” ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆಯ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಡಗಿರುವುದು.

ಸಹಸ್ರಾರ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಚೇತನವೃಕ್ಷವು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದವರೆಗೆ ಹರಿದು, ಮತ್ತೆ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಅಮೃತವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವುದು

ಊರ್ಧ್ವಮೂಲೋಽವಾಕ್ಶಾಖ ಏಷೋಽಶ್ವತ್ಥಃ ಸನಾತನಃ ।
ತದೇವ ಶುಕ್ರಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ತದೇವಾಮೃತಮುಚ್ಯತೇ ।
ತಸ್ಮಿಂಲ್ಲೋಕಾಃ ಶ್ರಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ತದು ನಾತ್ಯೇತಿ ಕಶ್ಚನ । ಏತದ್ವೈ ತತ್ ॥ 1

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ -ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಮೂರನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಪ್ರಪಂಚರೂಪದ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೆಳಗೆ ಶಾಖೆಗಳಿವೆ. ಅದೇ ಶುದ್ಧಸ್ವರೂಪ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಅದೇ ಅಮೃತ. ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂತಿವೆ; ಯಾರೂ ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಅದು - ಪರಮತತ್ತ್ವ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂ ಆದ ಬ್ರಹ್ಮ–ಜಗತ್–ಜೀವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು "ಉರ್ಧ್ವಮೂಲ ಅಶ್ವತ್ಥ" ಎಂಬ ಅನನ್ಯ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಚೇತನವೃಕ್ಷ. ಮೇಲಿರುವ ಪರಮತತ್ತ್ವವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರು; ಅದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂತಿವೆ, ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಯಾರೂ ಹೋಗಲಾರರು.*

- **"ಊರ್ಧ್ವಮೂಲಃ"** → ಬೇರುಗಳು ಮೇಲಿರುವುದು, ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅನುಭವ, ಚಲನ, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಾಣ - ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೂಲ ಮೇಲಾಗಿರುವ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮರಕ್ಕೆ ಬೇರು ಕೆಳಗಿನ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಆದರೆ ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಬೇರು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ, ಪರತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು: ಅಮೃತ ಜ್ಯೋತಿ, ನಿತ್ಯಚೇತನ, ಮೂಲಪ್ರಾಣ, ಪರಮಶಾಂತಿ ಇದು "ಊರ್ಧ್ವ ಮೂಲ"— ಜೀವನದ ಮೂಲ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ.
- **"ಅವಾಕ್-ಶಾಖಃ"** → ಶಾಖೆಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದು - ಜೀವನಧಾರೆ, ಅನುಭವಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ, ಆಸೆಗಳು, ಕರ್ಮಗಳು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೇಲಿರುವ ಮೂಲದಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಶಾಖೆಗಳು: ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ಬಯಕೆಗಳು, ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚಭೂತಗಳು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ಆಜ್ಞೆಯವರೆಗೆ ಹರಡುವ ನಾಡಿ ಜಾಲ. ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಹರಿದು ಬರುವ ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.
- **"ಏಷಃ ಅಶ್ವತ್ಥಃ ಸನಾತನಃ"** → ಪ್ರಪಂಚ ಸನಾತನ ಪರಂಪರೆಯ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ, "ಅಶ್ವತ್ಥ" ಎಂದರೆ: ನಿತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸ ರೂಪ, ನಾಳೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ("ಶ್ವಃ ಸ್ಥ"), ಇಂದು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ ರೂಪಗಳು, ಪ್ರಪಂಚ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಶಾಶ್ವತ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ದೇಹ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ - ಆದರೆ ಇವರನ್ನು ನೋಡುವ ಜಾಗೃತಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚೇತನವೇ ನಿತ್ಯ ಅಶ್ವತ್ಥವೃಕ್ಷದ ಮೂಲ.
- **"ತದೇವ ಶುಕ್ರಂ"** → ಅದು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೋಷ ಬ್ರಹ್ಮ: ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ, ರೂಪವಿಲ್ಲ, ದೋಷವಿಲ್ಲ, ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅನುಭವವಾಗುವ, ಶುದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ "ಶುಕ್ರ" ಎಂಬ ಶ್ವೇತಪ್ರಕಾಶ ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುವುದು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಅನುಭವ.
- **"ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ"** → ಅದೇ ಪರಚೇತನ, ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಂದರೆ: ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ, ಎಲ್ಲ ಚೇತನಗಳ ಜೀವಕೇಂದ್ರ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ, ಮರಣದಾಚೆಯ ಜ್ಯೋತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಮಾಧಿಗೆ ಸಾಗಿ, ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಒಂದೇ ಚೇತನ ಮೌಲ್ಯ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಅನುಭವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- **"ತದೇವ ಅಮೃತಮ್"** → ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಅಮೃತ, ಅಮೃತ ಎಂದರೆ: ಮರಣರಹಿತ, ಬದಲಾವಣೆ ರಹಿತ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದ, ಆನಂದಸ್ವರೂಪ, ದೇಹ ಸಾಯುತ್ತೆ, ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಗುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಆತ್ಮ - ನಿತ್ಯ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಜೀವವನು ಅಮೃತಧಾರೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ: ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲ, ಕಾಲನಿಲ್ಲಿಕೆ, ಆನಂದಸಾಗರ, ಭಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ, ಇದು ಅಮೃತಾನುಭವ.

- **"ತಸ್ಮಿನ್ ಲೋಕಾಃ ಶ್ರಿತಾಃ ಸರ್ವೇ" →** ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂತಿವೆ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಾಕ್ಯ. ಲೋಕಗಳು: ದೇಹಲೋಕ, ಮನಸ್ಸಿನ ಲೋಕ, ಬುದ್ಧಿಯ ಲೋಕ, ಪ್ರಾಣಲೋಕ, ಪಿತೃಲೋಕ, ದೇವಲೋಕ, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ, ಇವು ಸ್ಥಳಗಳು ಅಲ್ಲ - ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಬಲದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿವಿಧ ಚಲನಗಳು ವಿವಿಧ ಲೋಕಾನುಭವಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ: ಮಣಿಪೂರ → ಬಯಕೆಯ ಲೋಕ, ಅನಾಹತ → ಪ್ರೀತಿಯ ಲೋಕ, ಆಜ್ಞಾ → ಜ್ಞಾನದ ಲೋಕ, ಸಹಸ್ರಾರ → ದಿವ್ಯಲೋಕ, ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೂಲ -ಒಂದೇ ಚೇತನ.
- **"ತದು ನಾತ್ಯೇತಿ ಕಶ್ಚನ" →** ಯಾರೂ ಪರತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಲಾರರು, ಯಾರು ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಬದುಕಲಾರರು. ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗಳ ಅಂತಿಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಯೋಗಿಯು ಇದರಾಚೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೇ ತಪ್ಪು - ಅಲ್ಲಿ ಪರಮಪೂರ್ಣತೆ ಇದೆ.
- ಅಶ್ವತ್ಥ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಂದೆದಿಗೂ ಇರುವ ಚಲಿಸುವ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲಿನವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ) ಮಾತಿನ ಕಣದಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಗುಂಡಿಗಳ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಅನ್ವೇಷಿಸು. ಅದು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮ ಅದು ದೈವಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಮೌನದಿ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯಿಡು, ಅರ್ಪಿಸು, ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಅದು ನಿಶ್ಚಿತ ಆಗಮಿಸುವುದು. ಮೂಲ ಎರಡೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಶ್ವಥ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನ, ಇಲ್ಲಿನ ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ನದಿ ಸರಸ್ವತಿ ಹರಿಯುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಎರಡೂ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ದೈವಿಕ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಧಾರೆಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಜ ಮೂಲವೆಂದು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕ್ಷಣ - ಯೋಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಸ್ವಭಾವನಾದ ಪರ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಯದಿದಂ ಕಿಂಚ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ಏಜ್ ಅತಿ ನಿಃ ಸೃತಮ್ ।
ಮಹದ್ಭಯಂ ವಜ್ರಮುದ್ಯತಂ ಯ ಏತದ್ವಿದುರಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವನ್ತಿ ॥ 2

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ -ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಮೂರನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ವಾರ್ಥ:- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಭಯಕಾರಿಯಾದ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯಂತೆ ವಜ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಮಾತ್ರ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲಧಾರವಾದ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಘನತೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು "ಉಸಿರು" ಅಲ್ಲ—ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದ್ಗಮನ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಮೂಲಚೇತನ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ–ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜಾಗೃತಿ. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಚಲನೆಗೂ ಜನನೆಯೂ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣವೇ; ಅದನ್ನು ಅರಿತವರು ಶಾಶ್ವತ ಅಮೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

- **"ಯದಿದಂ ಕಿಂಚ ಜಗತ್ ಸರ್ವಂ"** → ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಏನಾದರೂ ಚಲಿಸುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದು, ಬದುಕುವುದು - ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ, ಮನುಷ್ಯ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಗಾಳಿ, ಚಲನೆ - ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಲವಿದೆ: ಚಲನಶಕ್ತಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು: ಈ ಚಲನದ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣವೇ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲ-ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಾಕಾರಗಳು.
- **"ಪ್ರಾಣ ಏಜತಿ ನಿಃಸೃತಮ್"** → ಜಗತ್ತು ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, "ಏಜತಿ" = ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, "ನಿಃಸೃತಮ್" = ಅದರಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ / ಅದರಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹರಿವು, ಇದರಿಂದ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಪ್ರಾಣವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ, ಪ್ರಾಣವೇ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪ್ರಾಣವೇ ಅದರ ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣವೇ ವ್ಯಕ್ತ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತದ ಸೇತುವೆ, ಜಗತ್ತು "ವಸ್ತುಗಳ ಗುಂಪು" ಅಲ್ಲ - ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹದ ನೃತ್ಯ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಈ ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಒಳಗೆ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ, ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಧಾರೆ, ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಧಾರೆ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆ. ಈ "ಏಜತಿ"- ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯದ ಅಲೆ.
- **"ಮಹದ್ಭಯಂ"** → ಇದು ಮಹತ್ತಾದ ಶಕ್ತಿ, ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಹಾಮಾಯ, ಇಲ್ಲಿ "ಭಯ" ಎಂದರೆ ಭಯಪಡುವ ಅರ್ಥವಲ್ಲ, ಇದು: ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಪ್ರತಿಹತ ನಡತೆ, ನಿಯಮದ ಕಠೋರತೆ ಸೃಷ್ಟಿ–ಲಯದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಚಲನೆ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯಿಸಿದಂತೆ, ಮಳೆ ಬಿದ್ದಂತೆ, ಮರಣ ಬಂದಂತೆ - ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಾರಿಗೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಪ್ರತಿಹತ ನಿಯಮವೇ "ಮಹದ್ಭಯ". ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದರೆ ಶಾಂತಿ; ಪ್ರಾಣ ಬಿರುಗಾಳಿಯಾದರೆ ಭಯ, ಕುಂಠಿತತೆ, ಅಸ್ಥಿರತೆ. ಪ್ರಾಣವೇ: ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ತತ್ತ್ವ: ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಓಡಿಸುತ್ತದೆ - ಪ್ರಾಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ರಾಜ.
- **"ವಜ್ರಮುದ್ಯತಂ"** - ವಜ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಇದು ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ: ಅಪ್ರತಿಹತ ಶಕ್ತಿ - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಏಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರದು, ವೈರಾಗ್ಯದ ವಜ್ರ - ಅಸತ್ತನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ, ವೇದಗಳು "ವಜ್ರ" ಎಂದರೆ: ನಿಗ್ರಹ, ಶಕ್ತಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣಬುದ್ಧಿ, ರಕ್ಷಣಾ ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಈ "ವಜ್ರಶಕ್ತಿ" ಸಾಧಕನಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ: ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ವಜ್ರದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸುವ ಬಲ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸುಡುವ ಅಗ್ನಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿನ ದೃಢತೆ
- **"ಯ ಏತದ್ವಿದುಃ"** → ಈ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ತಿಳಿದವರು, ಕೇವಲ ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಹೇಗೆ: ಒಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡಿಸುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಏರುತ್ತದೆ, ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಅರಿತವರು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಈ ಅರಿವೇ "ಪ್ರಾಣ ವಿಜಯ" - ಯೋಗದ ಸತ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭ.
- **"ಅಮೃತಾ ಭವಂತಿ"** → ಇವರು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಅಮೃತ ಎಂದರೆ: ಮರಣದ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ , ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಂಠಿತತನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣ–ಚೇತನಕ್ಕೆ ನೇರ ಪ್ರವೇಶ, ಪರಾತ್ಪರ ಜ್ಞಾನ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲ ಪ್ರಕಾಶ - ಈ ಅನುಭವ ಬಂದಾಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ: ಭಯವಿಲ್ಲ, ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲ , ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು "ಅಮೃತತತ್ತ್ವ" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದೆ.
- ಯಾವುದು ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ, ಚಲಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ, ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೆ ಸರಿಸು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯ ಕುಳಿತು ಮೌನವಾಗಿ ಅದ್ಬುತ, ಬಯಾನಕ, ಅಚಲ, ಈ

ರೀತಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾವಿನ ರೀತಿಯ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನ) ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಉದಿಸುವ ಶಾಂತ ಜ್ಯೋತಿಯೋ ಆತ್ಮ - ಅದನ್ನು ಅರಿತ ಕ್ಷಣ ಯೋಗಿ ಅಮೃತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನ ಸಂದೃಶೇ ತಿಷ್ಠತಿ ರೂಪಮಸ್ಯ ನ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯತಿ ಕಶ್ಚನೈನಮ್ ।
ಹೃದಾ ಮನೀಷಾ ಮನಸಾಭಿಕ್ಲೃಪ್ತೋ ಯ ಏತದ್ವಿದುರಮೃತಾಸ್ತೇ ಭವನ್ತಿ ॥ 9

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ -ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಮೂರನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವವನಲ್ಲ; ಯಾರೂ ಅವನನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ, ಗಾಢ ಮನನದ ಮೂಲಕ, ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುವವರು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮದ ರೂಪರಹಿತ, ಅಪ್ರಾಪ್ಯ, ಆದರೆ ಅನುಭವಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿ–ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ–ಸಹಸ್ರಾರ ಜಾಗೃತಿಯ ಪರಮ ರಹಸ್ಯ. ಆತ್ಮ ರೂಪರಹಿತ; ಕಣ್ಣು ಕಾಣಲಾರದು—ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಮೃತಜ್ಞಾನ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

- **"ನ ಸಂದೃಶೇ ತಿಷ್ಠತಿ"** — ಆತ್ಮನು ಯಾವುದೂ ದೇಹದ ರೂಪದಲ್ಲಿಲ್ಲ - ಆತ್ಮ: ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ – ಆಕಾರವಿಲ್ಲ, ಗಾತ್ರವಿಲ್ಲ , ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತನಲ್ಲ - ಇವನ್ನು ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ ದೇಹದ ರೂಪವಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪರ ಚೇತನ.
- **"ರೂಪಮಸ್ಯ ನ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯತಿ ಕಶ್ಚನ"** - ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ - ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ. ಆತ್ಮ ಒಳಗಿನ, ರೂಪರಹಿತ. ಅಲೌಕಿಕವನ್ನು ಲೌಕಿಕ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಲಾರದು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮ: ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಧ್ವನಿಗಳಲ್ಲ ಗಂಧದ ಅನುಭವದಲ್ಲಲ್ಲ - ಆತ್ಮಾನುಭವ ಬರೋದು ಅಂತರಾಕಾಶದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ.
- **"ಹೃದಾ ಮನೀಷಾ"** → ಹೃದಯದಿಂದ ಮತ್ತು ಗಾಢವಾದ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ "ಹೃದಾ" = ಹೃದಯಗುಹೆ - "ಮನೀಷಾ" = ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪರಿಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿ - ಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲ - ಅಂತಃಕರಣದ ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಸ್ಥಳ, ಜೀವಚೇತನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಸನ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವಾದಾಗ - ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ "ಒಂದು ಶಾಂತ ಜ್ಯೋತಿ" ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮದ ಮೊದಲ ಅನುಭವ. ಮನೀಷಾ = ವಿಶುದ್ಧಿ–ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು: ವಿಕಾರರಹಿತ, ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತ, ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿಖರ - ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.
- **"ಮನಸಾ ಅಭಿಕ್ಲೃಪ್ತಃ"** → ಶಾಂತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವನು, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವಷ್ಟೂ ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೆರೆಯ ನೀರು ಅಲೆಗೊಂಡರೆ - ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದರೆ: ಆತ್ಮ, ಜ್ಯೋತಿ, ಚೇತನ, ಶಾಂತಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕಾಶದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಏರಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು "ಅಭಿಕ್ಲೃಪ್ತ" - ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಗ್ರಹಿತ. ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

➢ **"ಯ ಏತದ್ ವಿದುಃ ಅಮೃತಾಃ ಭವಂತಿ"** → ಅಂಥವರು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಇವರಿಗೆ: ಮರಣಭಯವಿಲ್ಲ, ದುಃಖದ ಅಂಟು ಕಡಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ ನಿತ್ಯಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಮೃತ = ಅಮರ ಜ್ಞಾನ, ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಮೀರಿದ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣ ಅಮೃತದಂತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತುರೀಯ–ತುರೀಯಾತೀತ ಅನುಭವ.

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಕ್ಷಣ - ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮೌನವಾದಾಗ - ಸಾಧಕನು ಪರಮ ಸಮಾಧಿಯ ದ್ವಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯದಾ ಪಞ್ಚಾವತಿಷ್ಠನ್ತೇ ಜ್ಞಾನಾನಿ ಮನಸಾ ಸಹ ।
ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ತಾಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ ॥ 10

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ -ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಮೂರನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿಬಿಟ್ಟಾಗ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆ ತೋರದಾಗ - ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರು ಪರಮ ಗತಿಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- "ಧ್ಯಾನ–ನಿಗ್ರಹ–ನಿಶ್ಚಲತೆ"ಯ ಪರಮ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಜೀವವು ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿಯ ಮಂಜಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸಹಸ್ರಾರ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಐದು ಅಂಗಗಳು (ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೆಲೆಯಾದಾಗ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯು ಚಲಿಸದಿದ್ದಾಗ: (ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ) ಇದು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲನಾಗುವಾಗ - ಅದೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪರಮ ಗತಿ.

➢ **"ಯದಾ ಪಂಚಾವತಿಷ್ಠನ್ತೇ ಜ್ಞಾನಾನಿ"** → ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಲ್ಲುವುದು, ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು: ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ, ಇವುಗಳ ಮೂಲಚಾಲಕ ಪ್ರಾಣ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಕ್ಷಣ: ಕಣ್ಣು ಹೊರಗಿನ ರೂಪ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದ ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ ಆಸೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ , ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಯಂ ಓಡಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ಮಣಿಪೂರದಿಂದ ಅನಾಹತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಾಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಮೊಳಗುತ್ತದೆ, ಬಿಂಬಗಳು ಹೊರಗೆ ಓಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ.

➢ **"ಮನಸಾ ಸಹ"** → ಮನಸ್ಸೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎರಡು ಗುಣ: ಸಂಕಲ್ಪ (ಬಯಕೆ), ವಿಕಲ್ಪ (ಭಯ, ಅನುಮಾನ), ಈರೆಡೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. - ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಾಮಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಭಿಕ್ಲೃಪ್ತ - ಅಂದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ, ನಿಶ್ಚಲ, ನಿರ್ವಿಕಾರ. ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ನಿರೋಧ ಸ್ಥಿತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

➢ **"ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ"** → ಬುದ್ಧಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಎರಡು ಕೆಲಸ: ನಿರ್ಣಯ, ತೀರ್ಮಾನ - ಬುದ್ಧಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಬುದ್ಧಿಯ ನಿರ್ಣಯ ನಿಂತಾಗ, ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯ ಚಲನೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು "ತುರೀಯ–ದ್ವಾರ" ಅಂದರೆ ಸಮಾಧಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ದಿವ್ಯ ಕ್ಷಣ.

- **“ತಾಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಂ” →** ಅದನ್ನೇ ಪರಮ ಗತಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಪರಮ ಗತಿ ಎಂದರೆ: ಲೋಕಾಂತರ ಹೋಗುವುದು ಅಲ್ಲ, ಮರಣದ ನಂತರದ ಸ್ಥಳವೂ ಅಲ್ಲ, ದೇವಾಲೋಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಪರಮ ಗತಿ = ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಲನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದು: ದುಃಖದ ಅಂತ್ಯ , ಬಯಕೆಗಳ ನಿಶ್ಚಲತೆ, ಅವ್ಯಕ್ತದ ಅನುಭವ, ಅಂತರಜ್ಯೋತಿಯ ಉದಯ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಶಾಂತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ಸಹಸ್ರಾರ ಸಮಾಧಿ - ಪ್ರಾಣವು ತನ್ನ ಮೂಲತೇಜಸ್ಸಿಗೆ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವ ಕ್ಷಣ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು: ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ, ಬ್ರಹ್ಮಸಂಯೋಗ, ಆತ್ಮಜ್ಯೋತ್ಯನುಭವ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಯೋಗೋದಯ; ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ ಕ್ಷೀಣ - ಇದನ್ನು ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುವುದು ಸಾಧಕನ ನಿತ್ಯ ಧರ್ಮ.

ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮನ್ಯನ್ತೇ ಸ್ಥಿರಾಮಿನ್ದ್ರಿಯಧಾರಣಾಮ್ ।
ಅಪ್ರಮತ್ತಸ್ತದಾ ಭವತಿ ಯೋಗೋ ಹಿ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ ॥ 11

ಕಾಠಕೋಪನಿಷದ್ -ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯ - ಮೂರನೇ ವಲ್ಲಿ

ಭಾಹ್ಯಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಯೋಗವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತ–ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ಇರುವನು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಯೋಗವು ಉದಯ–ಅಸ್ತಗಳ (ಏರಿಕೆ–ಇಳಿಕೆ) ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ನಿಜ ಗುರುತು, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಅವಶ್ಯ ಷರತ್ತು, ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಸ್ಥಿರ ಸ್ವಭಾವ - ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನಪಥದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಸತ್ಯವಾದ ನಿಯಮ. ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದ ಕ್ಷಣವೇ ಯೋಗ, ಮತ್ತು ಯೋಗ ಪುನಃ–ಪುನಃ ಉದಯಿಸುವ–ಅಲೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಸದಾ ಎಚ್ಚರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಈ ದೃಢವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ಒಬ್ಬರು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **“ಸ್ಥಿರಾಮ್ ಇಂದ್ರಿಯ ಧಾರಣಾಮ್” →** ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದು: ಯೋಗ, ಇದು ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಐದು ಮುಖಗಳು: ಕಣ್ಣು - ರೂಪ, ಕಿವಿ – ಶಬ್ದ , ಮೂಗು – ವಾಸನೆ, ನಾಲಿಗೆ – ರುಚಿ, ಚರ್ಮ – ಸ್ಪರ್ಶ, ಇವುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣ: ಹೊರಗೆ ಓಡುವುದು. ಇವುಗಳ ಚಲನೆ ನಿಂತ ಕ್ಷಣ - ಮನಸ್ಸು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೆ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಗುರುತು: ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ → ಧಾರಣ → ಧ್ಯಾನ → ಸಮಾಧಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಮಣಿಪೂರದಿಂದ ಅನಾಹತಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಏರಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅನುಭವ: ಕಣ್ಣು ಹೊರಗಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿವಿ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ–ಮೂಗು–ಸ್ಪರ್ಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾಂತ, ಈ ನಿಶ್ಚಲತೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶದ ಮೊದಲ ಗುರುತು.
- **“ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮನ್ಯನ್ತೇ” →** ಇದನ್ನೇ ಯೋಗವೆಂದೆಲ್ಲರು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ತರುತ್ತದೆ: ಯೋಗ ≠ ಆಸನ, ಯೋಗ ≠ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟ, ಯೋಗ ≠ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಚರ್ಚೆ, ಯೋಗ = ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ಕಸರತ್ತು ಅಲ್ಲ - ಒಳಗಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆ.
- **“ಅಪ್ರಮತ್ತಸ್ತದಾ ಭವತಿ” →** ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರದವನು, “ಅಪ್ರಮತ್ತ” ಎಂದರೆ: ಜಾಗರೂಕ, ಅವಧಾನವುಳ್ಳ , ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಲ್ಲಿ ಇರುವ, ಅಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದ ಯೋಗವು

ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನಲ್ಲ. ಇದು ಜಾಗೃತಿಗಿಂತಲೂ ಗಾಢವಾದ ಆಂತರ್ಯಜಾಗೃತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಧ್ಯಾನಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಎರಡು ಮುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ: ಬಾಹ್ಯ ಮೌನ, ಆಂತರ್ಯ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ, ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಲಗಿಲ್ಲ -ಮನಸ್ಸು ಸರಳವಾಗಿ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿದೆ.

- **"ಯೋಗೋ ಹಿ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ"** → ಯೋಗಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆ–ಇಳಿಕೆ ಸ್ವಭಾವ, ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮಾತು: ಯೋಗ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಸದಾ ಇರುವವು ಅಲ್ಲ. ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ , ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಳವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಣೆಯಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಾಂತಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ: ಪ್ರಾಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾಂತ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಚಂಚಲ, ಇದು ಪ್ರಭವ (ಏರಿಕೆ) – ಅಪ್ಯಯ (ಇಳಿಕೆ). ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ: ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ → ಯೋಗೋದಯ, ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ → ಯೋಗನಾಶ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿ "ಅಪ್ರಮತ್ತ"ವಾಗಿರಬೇಕು - ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಸುಕ್ಷಮ ಚಲನೆಗೆ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ನಿತ್ಯ ಶಿಸ್ತುಯ ಬೋಧನೆ.
- ಪರಮಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳೆಂದರೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವದಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದಾಯಿತು. ವೇದದ ಪರಿಮಾಣವು ಇಷ್ಟೆಂದು ಹೇಳುವದಕ್ಕೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ವೇದಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ವೇದಗಳು ಹಾಗಿರಲಿ, ಅನೇಕ ವೇದಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದವರೂ ಹಲವರಿರುವದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಒಂದೊಂದು ವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಿರುವವರೇ ಕಾಣುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
- ಓಡಾಡುವ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರಗಳಂತಿರುವ ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾದರೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಾಚನ ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪುಸಕಗಳ ಬೀರುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸರ್ವಜ್ಞರೆಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸ-ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದೀತು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದಾಧ್ಯಯನದಿಂದಲಾಗಲಿ, ವೇದಾರ್ಥಜ್ಞಾನದ ಪ್ರದರ್ಶನದಿಂದಲಾಗಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬಾರದು.
- ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಾನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ; ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಾತ್ಮವಸ್ತುಗಳ ಅರಿವಿನಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಆಗಲಾರದು ಎಂದು ಹಲವು ವೇದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 11
ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆಯುಧವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಸಾಧಕನ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನೆ–ತತ್ತ್ವಗಳು ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬಾಣದಂತೆ ದಾರಿಯನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತವೆ.

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚಾಕಾಶೋ ಹ ವಾ ಏಷ ದೇವೋ ವಾಯುರಗ್ನಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀ
ವಾಙ್ಮನಶ್ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ। ತೇ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾಭಿವದನ್ತಿ ವಯಮೇತದ್ಬಾಣಮವಷ್ಟಭ್ಯ ವಿಧಾರಯಾಮಃ ॥ 2

ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 2

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೇವತೆಗಳು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆಕಾಶ[9] (ಅಮೃತದ ಉಸಿರು), ವಾಯು (ವಾಯು), ಅಗ್ನಿ (ಬೆಂಕಿ), ಆಪಸ್ (ನೀರು), ಪೃಥಿವೀ (ಭೂಮಿ/ ಮೂಲಾಧಾರ), ವಾಕ್ (ಮಾತು), ಮನಸ್ (ಮನಸ್ಸು), ಚಕ್ಷುಗಳು (ದೃಷ್ಟಿ) ಮತ್ತು ಶ್ರೋತ್ರಮ್ (ಶ್ರವಣ). ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈಭವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾ ಉದ್ಗರಿಸಿದರು: ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಇವೆಲ್ಲವು ಪ್ರಾಣದ ಬಾಣವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಂತಿರುವವರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. ಇದು "ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವರು" ಎಂಬ ವೇದ ವಾಕ್ಯದ ನೇರ ಅನುಭವಮಾರ್ಗ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು - ಆಕಾಶದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗೈತನ್ಯವರೆಗೂ ಪ್ರಾಣದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವ-ಹಿಸುತ್ತವೆ; ಪ್ರಾಣವೇ ಅವುಗಳ ಆಧಾರ.

✅ **"ಆಕಾಶೋ ಹ ವಾ ಏಷ ದೇವಃ"** → ಆಕಾಶವು ದೇವರೂ, ಪ್ರಾಣದ ರೂಪವೂ, ಆಕಾಶ = ವ್ಯಾಪಕತೆ, ಎಲ್ಲದರ ಆಸನ. ಆಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರಗಳ ಅಂತರಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಶಾಂತ ಜ್ಯೋತಿವ್ಯಾಪನೆ - ಅದೇ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪ. ಪಿಪ್ಪಲಾದರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ದೇವತೆಗಳು ನಮಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಮನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ದೇವತೆ ಗಣಪತಿ. ಆತ ಆಕಾಶದ ದೇವತೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ಹಾಗೂ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಈತ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಈತ ಅವಕಾಶದ ದೇವತೆಯಾದ್ದರಿಂದ ವಿಘ್ನನಾಶ.

✅ **"ವಾಯುರ್"** — ವಾಯು ದೇವತೆ = ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ, ವಾಯು ಚಲನೆಯ ಮೂಲ. ಉಸಿರು, ಜೀವ, ಚಲನ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮೂಲಸ್ಥಾನ: ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ: ದೇಹಚಲನೆ, ಅಪಾನ: ವಿಸರ್ಜನೆ, ಉದಾನ: ವಚನ, ಪ್ರಾಣ: ಉಸಿರು, ಸಮಾನ: ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಏಕಪ್ರಾಣದ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಭೇದಗಳು. ಆಕಾಶ ದೇವತೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಂತರ ಆ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹುಟ್ಟಿತು.

---

[9] ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ (ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ) ಜೀವ ಉಸಿರು ಒಂದು ಆಯುಧ".

ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಈತ ಪ್ರಧಾನವಾಯುವಿನ ಮಗನಾದ ಭೂತವಾಯು. ಈತನನ್ನು ಮರೀಚಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ[ಈ ಕುರಿತ ವಿವರಣೆ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅ-10 ಶ್ಲೋಕ-21].

✅ **"ಅಗ್ನಿಃ"** → ಅಗ್ನಿ ದೇವತೆ = ಜೀರ್ಣ, ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನತೇಜಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿ: ಜೀರ್ಣಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶ, ಜೀವಶಕ್ತಿಗೆ ತೇಜಸ್ಸು, ಇವುಗಳ ಮೂಲ: ಪ್ರಾಣ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರಜ್ವಲಿತ. ಇದು ಜೀರ್ಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಅಗ್ನಿ ಕೂಡ. ಪ್ರಧಾನ ಅಗ್ನಿಯ ಮಗ 'ಪಾವಕ' ಎನ್ನುವವನು ಇಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದೇವತೆ.

✅ **"ಆಪಃ"** → ನೀರಿನ ತತ್ತ್ವವೂ ಪ್ರಾಣದ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ, ನೀರು ಜೀವದ ಮೂಲ. ಜೀವನದ ಚಲನೆಗೆ ಹರಿವು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿ , ಭಾವಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣ. ನೀರಿನ ದೇವತೆ ಬುಧ.

✅ **"ಪೃಥಿವೀ"** → ಭೂತತ್ತ್ವವೂ ಪ್ರಾಣಾಧಾರದಿಂದ, ಭೂಮಿ: ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಗಂಭೀರತೆ, ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲತತ್ವ - ಇವುಗಳಿಗೂ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವೇ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಸ್ಥಿರ. ಅದನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ: ಪ್ರಾಣೋದ್ಗಮ. ಪ್ರಥಿವೀದೇವತೆ 'ಶನಿ'. → ಇವರು ಪಂಚಭೂತಗಳ ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೂಡಾ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಪಂಚದೇವತೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

✅ **"ವಾಕ್, ಮನಸ್, ಚಕ್ಷುಃ, ಶ್ರೋತ್ರಂ"** → ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ: ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ , ಮನಸ್ಸು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಮೃತ ದೇಹದ ಉದಾಹರಣೆ: ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ಇವೆ - ಆದರೆ ಚೇತನವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಜ ದೇವರು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳಾ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಒಳಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಅದೇ "ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ" ಮತ್ತು "ಧಾರಣ". → ಈ ನಾಲ್ಕು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜ್ಞಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ದೇವತೆ ಅಗ್ನಿ, ಕಣ್ಣಿನ ದೇವತೆ ಸೂರ್ಯ, ಕಿವಿಯ ದೇವತೆ ಚಂದ್ರ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸಿನ ದೇವತೆ ಗರುಡ-ಶೇಷ-ರುದ್ರರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿವಶಕ್ತಿ. ರುದ್ರ ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಅರಿವು ಬೆಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ದೇಹ ಧಾರಣೆಯಾದರೆ, ಈ ನಾಲ್ಕು ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಅರಿವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

✅ **"ತೇ ಪ್ರಕಾಶ್ಯ ಅಭಿವದನ್ತಿ"** → ಈ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ: ಚಲನೆ, ಜ್ಞಾನ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ "ಪ್ರಾಣಪ್ರಕಾಶ"ದಿಂದ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಾಗ: ಕಣ್ಣು ಒಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಿವಿ ಅನಹತ ನಾದ ಕೇಳಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಬೆಳಕಾಗುವುದು ಇದು ಪ್ರಾಣಪ್ರಕಾಶದ ನೇರ ಅನುಭವ.

✅ **"ವಯಮೇತದ್ಬಾಣಮವಷ್ಟಭ್ಯ ವಿಧಾರಯಾಮಃ"** → ನಾವು ಪ್ರಾಣರೂಪದ ಬಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡೇ ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು "ಬಾಣ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ: ನುಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿ , ಚೇತನದ ತೀವ್ರತೆ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರವೇಶ, ಜೀವೋದ್ರೇಕ, "ನಾವು" ಎಂದರೆ: ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಭೂತಗಳು, ದೇವತೆಗಳು, ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಲಕ್ಕೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದರೆ: ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟ , ಮಾತು ಶುದ್ಧ , ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತ - ಚೇತನ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ, ಪ್ರಾಣ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ: ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಭಯ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಅಜ್ಞಾನ - ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಾಣದಂತೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಕಲೆ.

ಸಹಸ್ರಾರದ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಾಣ ಕುಂಡಲಿನಿಯಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಆ ಮೂಲಜ್ಯೋತಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದು ಯೋಗಿಯ ಅನುಭವ.

ಆತ್ಮನ ಏಷ ಪ್ರಾಣೋ ಜಾಯತೇ । ಯಥೈಷಾ ಪುರುಷೇ ಛಾಯೈತಸ್ಮಿನ್ನೇತದಾತತಂ ।
ಮನೋಕೃತೇನಾಯಾತ್ಯಸ್ಮಿಞ್ಛರೀರೇ ॥ 3

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ನೆರಳು ಅವನೊಂದಿಗೆ ನಿಂತಿರುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರಾಣವೂ ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಲೇ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- "ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು–ದೇಹ"ಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ತತ್ತ್ವವೇ ಮೂಲ; ಪ್ರಾಣ ಅದರ ಚಲನೆ; ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಸೇತುವೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಪ್ರಾಣೋದ್ಭವ, ಚೇತನಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನ್ ಮನುಷ್ಯನ ನೆರಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನ್ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- **"ಆತ್ಮನ ಏಷ ಪ್ರಾಣೋ ಜಾಯತೇ"** → ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿರ, ನಿಶ್ಚಲ, ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ. ಆತ್ಮ ಚೇತನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಲ್ಲ - ಆತ್ಮನ ಸ್ಪಂದನೆಯೇ ಪ್ರಾಣ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯು
- ಒಂದು ತೀವ್ರ ಕಂಪನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ "ಪ್ರಾಣೋದ್ಭವ." ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಶಕ್ತಿಸ್ಫೂರ್ತಿ" ಅಥವಾ "ಕುಂಡಲಿನಿ ಸ್ಪಂದನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- **"ಯಥೈಷಾ ಪುರುಷೇ ಛಾಯಾ ತಸ್ಮಿನ್ನೇತದಾತತಂ"** → ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಸಂಬಂಧ: ನೆರಳಿನಂತೆ ನೆರಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ; ಅದರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವೂ ಆತ್ಮದಿಂದ ವಿಭಿನ್ನವಲ್ಲ. ಆತ್ಮ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವ–ಮರಣದ ನಿಜ ಅರ್ಥ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ - ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲದಾರ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಹಸ್ರಾರದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದಾಗ, ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣದ ಸ್ತರಗಳೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಚೇತನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು "ನೆರಳಿನಂತೆ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು" ಎಂಬ ಅನುಭವ.
- **"ಮನೋಕೃತೇನ ಆಯಾತಿ"** → ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮಧ್ಯದ ಸೇತುವೆ. ಆತ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹರಿದು ಬರಲು ಮನಸ್ಸು ದಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರ. ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣ ಅದರ ಚಲನಶಕ್ತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದರೆ, ಪ್ರಾಣವೂ ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾದರೆ, ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು "ಮನೋಕೃತೇನಾಯಾತಿ" ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರ್ಥ.

- **“ಅಸ್ಮಿನ್ ಶರೀರೇ” →** ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ , ದೇಹವು ಸ್ಥೂಲವಾದರೂ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವಂತ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ ದೇಹ ಮೃತದೇಹ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಆತ್ಮಚೇತನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಆತ್ಮ ನಿರಾಕಾರವಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಚಲನದಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಏರಿ, ಅಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು “ಆತ್ಮ ಪ್ರಾಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು” ಎನ್ನುವ ಯೋಗಪಥದ ಅನುಭವ.
- **ಈ ಮಂತ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು →** ಆತ್ಮ → ಪ್ರಾಣ → ಮನಸ್ಸು → ದೇಹ, ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ “ಚೇತನದ ಪತನ”ವಲ್ಲ, “ಜೀವನದ ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ.” ಯೋಗಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ: ದೇಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ - ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮೋಕ್ಷ.
- ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಆತ್ಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ನೆರಳು ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಈ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನೆರಳಿನಂತೆ, ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು, ತನ್ನನ್ನು ಐದು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾತು, ಮನಸ್ಸು, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಗಳು ತೃಪ್ತರಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇಲ್ಲಿ ‘ಆತ್ಮ’ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ. ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ: ಆತ್ಮಾ ವಾ ಅರೇ ದೃಷ್ಟವ್ಯಃ ಶ್ರೋತವ್ಯಃ ಮಂತವ್ಯಃ ನಿಧಿಧ್ಯಾಸಿತ್ವ್ಯಃ ॥ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ-4-5-6 ॥ ತಮೇವೈಕಂ ಜಾನಥ ಆತ್ಮಾನಮನ್ಯಾ ವಾಚೋ ವಿಮುಂಚಥಾ ॥ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್-2-2-5॥ ಮನುಷ್ಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. ಆತ್ಮಾ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ, ಸ್ವಾಮಿ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ತುಂಬಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಶಕ್ತಿ ಆತ್ಮ. ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ: ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಪರಮಾತ್ಮೇತಿ ಭಗವಾನಿತಿ ಶಬ್ದ್ಯತೇ ॥ಭಾಗವತ-1-2-11॥ ದೇವರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮಾ, ಪರಮಾತ್ಮ ಭಗವಂತ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದಾಗ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ದೇವಾಲಯದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಥಾ ಸಮ್ರಾಡೇವಾಧಿಕೃತಾನ್ವಿನಿಯುಙ್ಕ್ತೇ । ಏತನ್ಗ್ರಾಮಾನೋತಾನ್ಗ್ರಾ
ಮಾನಧಿತಿಷ್ಠಸ್ವೇತ್ಯೇವಮೇವೈಷ ಪ್ರಾಣ ಇತರಾನ್ಪ್ರಾಣಾನ್ಪೃಥಕ್ಪೃಥಗೇವ ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ ॥ 4

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬ ಸಾಮ್ರಾಟನು ತನ್ನ ಅಧೀನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ—ಈ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿಕೋ, ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಾಮವನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿಕೋ—ಎಂದು ಕೆಲಸ ಹಂಚುವಂತೆ, ಈ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ–ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಮಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣನು ಸಾಮ್ರಾಟನಂತೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಸುತ್ತಾನೆ.

- **“ಯಥಾ ಸಮ್ರಾಟ್” →** ಪ್ರಾಣನು ರಾಜ; ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಗಳು ಸಚಿವರು, ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನಾಹತ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಸನ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ದೃಢವಾದಾಗ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಗಳು: ಅಪಾನ

→ ಮೂಲಾಧಾರ, ಸಮಾನ → ನಾಭಿ, ಉದಾನ → ಕಂಠ, ವ್ಯಾನ → ದೇಹವ್ಯಾಪಕ - ಇವುಗಳ ಚಲನೆ ಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭ.

- **"ಅಧಿಕೃತಾನ್ವಿನಿಯುಙ್ಕ್ತೇ"** → ಪ್ರಾಣನು ಇತರ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸುತ್ತಾನೆ, ರಾಜನು ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಹಂಚುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣನು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹಂಚಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ → ಉಸಿರು, ಹೃದಯ, ಅಪಾನ → ವಿಸರ್ಜನೆ, ತಳಚಕ್ರ, ಸಮಾನ → ಜೀರ್ಣ, ಸಮತೋಲನ, ಉದಾನ → ಮಾತು, ಮೇಲೇರಿಕೆ, ವ್ಯಾನ → ಚಲನೆ, ಚರ್ಮ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ - ಇವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮೂಲ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರಾಣರಾಜನಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ: ಇಡಾ (ಚಂದ್ರ) - ಪಿಂಗಳಾ (ಸೂರ್ಯ) - ಸುಷುಮ್ನಾ (ಪರಮಚೇತನದ ಮಾರ್ಗ), ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಬೇರೆಯ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತವೆ.
- **"ಏತಾನ್ ಗ್ರಾಮಾನ್"** → ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳು, ದೇಹದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು "ಗ್ರಾಮಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಗ್ರಾಮ - ಶ್ರವಣ ಗ್ರಾಮ - ದೃಷ್ಟಿ ಗ್ರಾಮ - ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಾಮ - ವಿಸರ್ಜನ ಗ್ರಾಮ - ಚಲನ ಗ್ರಾಮ, ಈ ಎಲ್ಲ "ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ" ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ "ನಿಯೋಜನೆ" ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ಚಕ್ರಶಕ್ತಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ: ಮಣಿಪೂರ → ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಾಮ, ಅನಾಹತ → ಭಾವ ಗ್ರಾಮ, ವಿಶುದ್ಧಿ → ವಾಣಿ ಗ್ರಾಮ, ಆಜ್ಞಾ → ಜ್ಞಾನ ಗ್ರಾಮ, ಮೂಲಾಧಾರ → ಸ್ಥೈರ್ಯ ಗ್ರಾಮ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇಂದ್ರಪ್ರಾಣದಿಂದ ಜೀವಿತವಾಗಿವೆ.
- **"ಇತರಾನ್ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪೃಥಕ್ ಪೃಥಕ್ ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ"** → ಪ್ರಾಣನು ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವನು, ಪ್ರಾಣ ಒಂದು ಆದರೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳು ವಿಭಿನ್ನ. ಹೀಗೆ: ಒಂದೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು. ಒಂದೇ ಸೂರ್ಯ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಒಂದೇ ಆತ್ಮಚೇತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಏಕಗ್ರಾಗಿದಾಗ ಸಾಧಕನು: ಕೆಲವು ಸಾರಿ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಂತೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ "ಪೃಥಕ್ ಪೃಥಕ್ ಸನ್ನಿಧತ್ತೇ" - ಪ್ರಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸಾನ್ನಿಧ್ಯ.
- ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೇಶದ ಆಡಳಿತವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಮವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಶ ಜನವಸತಿಗೆ, ಒಂದು ಅಂಶ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಅಂಶ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಒಂದು ಅಂಶ ಕಾಡು-ಹೀಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಮವೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಮಗಳ(ತಾಲೋಕು) ಆಡಳಿತವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಶದ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯನ್ನು 'ದಶಪ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆತನಿಗೆ ಈ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಮದ ಒಟ್ಟು ಕಂದಾಯದ ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಬಳವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದಶಪನ ನಂತರ 'ವಿಂಶತಪ'. ಈತ ಇಬ್ಬರು ದಶಪರ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿ(ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ). ಈತನ ನಂತರ 'ಶತಪ'. ಈತನ ಆಡಳಿತ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ನೂರು ಗ್ರಾಮಗಳು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ರಾಜ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು(ರಾಜ್ಯಪಾಲ). ಚಕ್ರವರ್ತಿಯಾದವನು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನೆರವು ಪಡೆದು ದೇಶದ ಪೂರ್ಣಾಡಳಿತವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ದೇಶ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಭಾಗಗಳೇ ತಾಲೋಕು, ಜಿಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ಆ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು.

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿದಾಗ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ದಿವ್ಯಮಯ ಮಂದಿರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪಾಯೂಪಸ್ಥೇಽಪಾನಂ ಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರೇ ಮುಖನಾಸಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಃ ಸ್ವಯಂ
ಪ್ರಾತಿಷ್ಠತೇ ಮಧ್ಯೇ ತು ಸಮಾನಃ। ಏಷ ಹ್ಯೇತದ್ಧುತಮನ್ನಂ
ಸಮಂ ನಯತಿ ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷೋ ಭವನ್ತಿ ॥ 5

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 5

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣನು ಗುದಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾಣನು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಇವೆಲ್ಲದರ ಮುಖಾಂತರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣನು ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ; ಇವನೇ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾನೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳಂತೆ ಏಳು ರೂಪಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅದರ ಸ್ಥಾನ–ಕಾರ್ಯಭಾಗ, ಯೋಗದ ಏಳು ಜ್ವಾಲಾ–ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ–ಜೀರ್ಣ–ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

✅ **"ಪಾಯೂಪಸ್ಥೇ ಅಪಾನಂ"** → ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣನ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ - ಅಪಾನ: ಗುದಸ್ಥಾನ, ಮಲಾಶಯ, ವಿಸರ್ಜನೆ, ಜನನ–ರಂಜನ–ಕೇಂದ್ರ, ತಳಮುಖ ಚಲನ - ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಪ್ರಾಣ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣ ಸುಧಾರಿತಾಗಿದ್ದರೆ: ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಮೂಲಾಧಾರ ಬಲಿಷ್ಠ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಗೆ ತಯಾರಿ. ಅಪಾನ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ: ಭಯ, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಜೀರ್ಣತೊಂದರೆ, ಮೂಲಾಧಾರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ - ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಯೋಗವು ಎಂದಿಗೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

✅ **"ಚಕ್ಷುಃ-ಶ್ರೋತ್ರೇ ಮುಖ–ನಾಸಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಃ"** → ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ, ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಕಾರವು: ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯ ಚಲನೆ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗಿನ ಜ್ಞಾನ, ಜೀವಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ, ಇದು ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಶಸ್ವಿ ಯೋಗ ನಡೆಯುವುದು: ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ, ಹೃದಯದ ಶಾಂತಿ, ಉಸಿರಿನ ಸಮತೋಲನ, ಚೇತನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇದೇ ಪ್ರಾಣನ ಪ್ರಕಾಶ.

✅ **"ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾತಿಷ್ಠತೇ ಮಧ್ಯೇ ತು ಸಮಾನಃ"** → ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ, ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ: ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ, ಜೀರ್ಣ, ಆಹಾರ ಹಜಮ[10], ಪೋಷಕ ಅಮೃತದ ಸಾರವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಂಚುವುದು, ಅವನ ಕೆಲಸ ಸಾಮ್ಯ, ಅಂದರೆ ಸಮತೋಲನ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸಮಾನ ಶಕ್ತಿ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಅಗ್ನಿ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರ ಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯೇ: ಜ್ಞಾನೋದಯ ಶಕ್ತಿ - ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯ ತೇಜಸ್ಸು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಾಣ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ.

✅ **"ಏಷ ಹ್ಯೇತದ್ ಧುತಮನ್ನಂ ಸಮಂ ನಯತಿ"** → ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಆಹಾರವನ್ನು: ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಹಂಚುವುದು

[10] ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೆ: ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠ , ಮನಸ್ಸು ಚುರುಕು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಕ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಶಕ್ತಿಸಮತೋಲನ ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

✅ **"ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ ಭವನ್ತಿ"** → ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ = ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಯಾವವು? ಉಪನಿಷತ್ತು ಸೂಚಿಸುವ "ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು": ದೇಹದ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ಅಗ್ನಿಗಳು, (ಅಪಾನ ಜ್ವಾಲೆ, ಜಲ ಅಗ್ನಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಹೃದಯಾಗ್ನಿ, ವಾಣಿ ಅಗ್ನಿ, ಧ್ಯಾನ ಅಗ್ನಿ, ಅಮೃತಾಗ್ನಿ) ಯೋಗದ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು, ಜೀರ್ಣ–ಬಲ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಏಳು ಪ್ರವಾಹಗಳು, ಜೀವೋದ್ರೇಕದ ಏಳು ಪ್ರಾಣೀಯ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು = ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು, ಮೂಲಾಧಾರ – ಭೂ ಜ್ವಾಲೆ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ – ಜಲ ಜ್ವಾಲೆ, ಮಣಿಪೂರ – ಅಗ್ನಿ ಜ್ವಾಲೆ, ಅನಾಹತ – ವಾಯು ಜ್ವಾಲೆ, ವಿಶೇಷುದ್ಧಿ – ಆಕಾಶ ಜ್ವಾಲೆ, ಆಜ್ಞಾ – ಜ್ಞಾನ ಜ್ವಾಲೆ, ಸಹಸ್ರಾರ – ಅಮೃತ ಜ್ವಾಲೆ, ಪ್ರಾಣದ ಹರಿವೇ ಈ ಏಳು "ಜ್ವಾಲೆಗಳನ್ನು" ಉರಿಯಿಸಿ–ಜೀವಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

✅ ಅಪಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಸಮಾನ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಆಹಾರ–ಶಕ್ತಿ–ಜೀವಚಲನೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಇದರಿಂದ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಂತಿರುವ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ (ಪ್ರಾಣ) ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮನಾದವನು (ಸಮಾನ ವಾಯು) ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ (ಪ್ರಾಣ) ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

✅ ಆಹಾರವೆಂಬ ಇಂಧನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉದರಾಗ್ನಿಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ಏಳು ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಗಳು (ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆವಿಯ ಜ್ವಾಲೆಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ) ಇದರಿಂದ ಶಿರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳ ದ್ವಾರ ಸ್ವತಃ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ, ಶ್ರವಣ, ಆಸ್ವಾದ ರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣದೇವರು ತನ್ನ ಐದು ರೂಪಗಳಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

✅ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗ, ಇಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಪಾಯು(ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥ(ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಕ್ರಿಯೆ)ದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

✅ ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಉಸಿರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾಣ ದೇವರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಬದುಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

✅ ಮೂರನೆಯದು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ. (ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಎಂದರೆ ನಾಭಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ತನಕದ ಭಾಗ.) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬೇಡವಾದ ಸ್ಥೂಲಭಾಗವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು-ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

✅ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣನಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಅರಿವು(ಜ್ಞಾನ) ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೂಪದ ಅರಿವು, ಕಿವಿಯಿಂದ ಶಬ್ದದ ಅರಿವು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಧದ ಅರಿವು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರಸದ ಅರಿವು, ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ತೀರ್ಮಾನ-ಇವೇ ಆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಬೆಳಕುಗಳು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಆಧಾನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಸ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ 'ಸಮಾನ' ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹವ್ಯಾಪಿ ಸಮತೋಲನ ಪಡೆದಾಗ, ಹೃದಯಗುಹೆಯ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಿ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ। ಅತ್ರೈತದೇಕಶತಂ ನಾಡೀನಾಂ ತಾಸಾಂ ಶತಂಶತಮೇಕೈಕಸ್ಯಾಂ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಂದ್ವಾಸಪ್ತತಿಮ್
ಪ್ರತಿಶಾಖಾನಾಡೀಸಹಸ್ರಾಣಿ ಭವನ್ತ್ಯಾಸು ವ್ಯಾನಶ್ಚರತಿ ॥ 6

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೂರು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಿಂದ ನೂರಾಒಂದು ಶಾಖೆಗಳು ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಶಾಖೆಯಿಂದ 72 + 72 ಉಪನಾಡಿಗಳು ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣನು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ವೇದ–ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ದೊಡ್ಡ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ:
ದೇಹವು ನಾಡಿಗಳ ಜಾಲ; ನಾಡಿಗಳ ಜಾಲದ ಕೇಂದ್ರ ಹೃದಯ; ಹೃದಯದ ಕೇಂದ್ರ ಆತ್ಮ; ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿರೂಪ ಪ್ರಾಣ; ಪ್ರಾಣದ ವ್ಯಾಪಕಚಲನೆ ವ್ಯಾನ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮದಿಂದ ನೂರು ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಳಿ ಸಾವಿರಾರು ಉಪನಾಡಿಗಳಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ; ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಾನಪ್ರಾಣ.

✅ **"ಹೃದಿ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ"** → ಆತ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವನು - ಹೃದಯ ಎಂದರೆ: ರಕ್ತಪಂಪಿಸುವ ಅಂಗವಲ್ಲ, ಚಿತ್ತಗುಹೆ - ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವ ಕೇಂದ್ರ , ಜೀವಕುಂಡ - ಜೀವಪ್ರಾಣದ ಆಸನ, ಆತ್ಮದ ಮೌನ ಮಂದಿರ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು: ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಜ್ಯೋತಿ ಹೃದಯದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಅನಾಹತಕ್ಕೆ ಶಮಿಸಿದಾಗ - ಒಳಗೆ "ಶಾಂತ ಜ್ಯೋತಿ" ಅನುಭವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಚೇತನ.

✅ **"ಅತ್ರೈತದೇಕಶತಂ ನಾಡೀನಾಂ"** → ಹೃದಯದಿಂದ ನೂರು ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಡುವವು, ನೂರು ನಾಡಿಗಳು = ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಈ 100 ನಾಡಿಗಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ: ಉಸಿರು, ಜೀರ್ಣ, ಚಲನ, ಭಾವ, ಜ್ಞಾನ, ಶ್ರವಣ–ದೃಷ್ಟಿ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಮೂರು ಮಹಾ ನಾಡಿಗಳು - ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ - ಈ 100 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ. ಇವು ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಜೀವನಧಾರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

✅ **"ತಾಸಾಂ ಶತಂ ಶತಮೇಕೈಕಸ್ಯಾಂ"** → ಪ್ರತಿ ನಾಡಿಗೆ ಮತ್ತೆ ನೂರು ಶಾಖೆಗಳು, ಇದು ದೊಡ್ಡ ರಹಸ್ಯ: 100 ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೆ 101 ಶಾಖೆಗಳು, ಒಟ್ಟು 10,100 ಶಾಖೆಗಳು, ಪ್ರತಿ ನಾಡಿ ತನ್ನದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಯ ಜಾಲವಿಡಿಕೆ, ಮರುನ್–ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಈ ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗೊಳ್ಳುವ "ದೇಹವ್ಯಾಪಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಲೆ" ಇವುಗಳಲ್ಲೇ ಸಂಚರಿಸುವ ವ್ಯಾನಶಕ್ತಿ.

✅ **"ದ್ವಾಸಪ್ತತಿರ್ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಃ ಪ್ರತಿಶಾಖಾ ನಾಡೀಸಹಸ್ರಾಣಿ"** → ಇನ್ನೂ 72 + 72 ಉಪನಾಡಿಗಳು, ಪ್ರತಿ ಶಾಖಾ–ನಾಡಿಗೆ ಮತ್ತೆ 72 +72 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳು: ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ, ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ, ಒಳಗಿನ ಕಂಪನ, ಅನಾಹತ ನಾದ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳಿಂದ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇವುಗಳೇ ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ: ಪ್ರಕಾಶದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ದೇಹವ್ಯಾಪಿ ಕಂಪನ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ, ಒತ್ತಡ–ಮೃದುತ್ವದ ಪರಿವರ್ತನೆ, ನಿಶ್ಚಲ ವಿಸ್ತಾರ - ಇದು ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಅನುಭವ.

✅ **"ಅಸು ವ್ಯಾನಶ್ಚರತಿ"** → ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ, ವ್ಯಾನ: ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಪ್ರಾಣ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ಚಲನ, ಶಕ್ತಿ ಹಂಚಿಕೆ - ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಬದುಕಿನ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು: ವ್ಯಾನವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಜೀವೋತ್ಸಾಹ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಿರುವಾಗ: ದೇಹಭಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕಾಶದ ಅನುಭವ, ತೀವ್ರ ಚೈತನ್ಯ, ದೇಹವ್ಯಾಪಿ ಸಮಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯ ಶಾಂತಿ, ಇವು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವ್ಯಾನ

ದುರ್ಬಲವಾದರೆ: ಅಜೀರ್ಣ, ಕಾಲು–ಕೈ ಸುಣ್ಣಪಡುವಿಕೆ, ನರಸೌಕರ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಚಲನೆ ಮಂದಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಭಾರಿ ಆಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಯೋಗಿಯ ಮೊದಲ ಗುರಿ - ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧನೆ.

✅ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗದಿಂದ 101 ನಾಡಿಗಳು ಕವಲೊಡೆದಿವೆ. (ಐವತ್ತು ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಐವತ್ತು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಡುವೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಗಳಿಗೂ 100 ಉಪನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಟ್ಟು 10,100 ಉಪನಾಡಿಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಕೂಡಾ 72 +72 ಪ್ರತಿನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ: 14 ಲಕ್ಷ 54 ಸಾವಿರ 400. ಇದು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದ ವಿಚಾರ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಸೇರಿವೆ.

✅ ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತಲೆಕೂದಲಿನ ತನಕ 'ವ್ಯಾನ' ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೋ ಅಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ನಾಡಿಯಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾನ ನಾಮಕ ವಾಯುವಿನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಾಣದೇವರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

✅ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಂದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತದ ವಾಯು ಮತ್ತು ಆವಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ, ನಂತರ ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನ ನಂತರ ಮಣಿಪೂರಕ ಇಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆ ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧೀಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಗಗಳು ನೀಡುವ ಸರ್ವಸಾರವೂ ಹೃದಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೆ ಚೇತನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ; ಚಂಚಲತೆ ಉಳಿದರೆ ಅದೇ ಚೇತನ ಮಣಿಪೂರ–ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬಂದು "ಮನುಷ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ"ಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಥೈಕಯೋರ್ಧ್ವ ಉದಾನಃ ಪುಣ್ಯೇನ ಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ।
ಪಾಪೇನ ಪಾಪಮುಭಾಭ್ಯಾಮೇವ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಮ್ ॥ 7

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೂಲಕ ಉದಾನ ಪ್ರಾಣನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಕೊಂಡುಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಪುಣ್ಯಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಪುಣ್ಯಲೋಕಗಳಿಗೆ ಏರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪಶಕ್ತಿಯು-ಳ್ಳವರು ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮಿಶ್ರ ಫಲವಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮರಣಾನಂತರದ ಗತಿ, ಉದಾನ ಪ್ರಾಣದ ರಹಸ್ಯ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಮಾರ್ಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಏರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೋಧನೆ. ಬಾಹ್ಯಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಅಂತರಾರ್ಥಕ್ಕೂ ವಿಭಿನ್ನ ಮೌಲ್ಯವಿದೆ. ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗ, ಚಕ್ರಗತಿ, ಉದಾನೋದ್ರೇಕಗಳ ವಿವರಣೆ. ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ; ಪುಣ್ಯನು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ, ಪಾಪನು ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ, ಮಿಶ್ರ ಗುಣವುಳ್ಳವರು ಮನುಷ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ.

✅ "ಅಥೈಕಯೋರ್ಧ್ವ ಉದಾನಃ" → ಒಂದೇ ನಾಡಿಯಿಂದ ಉದಾನ ಮೇಲೇರಿಸುವನು, ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ: ಶಿರಃ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶಕ್ತಿ - ಮೇಲೇಳಿಸುವ, ಉತ್ತೇಜಿಸುವ, ವಿವೇಕ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ - ಮರಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ) - "ಏಕಯಾ" = ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗದಿಂದ,

ಆ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು? ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ. ಸಾವಿನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ (ಯೋಗ್ಯನಾದರೆ), ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ ಉದ್ವಾಹಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಚೇತನವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ, ಈಗ ಆತ್ಮದ ಗತಿ ಅವನ ಬದುಕಿನ ಗುಣಾನುಸಾರ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ: ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು, ಉನ್ನತ ಚಿಂತನೆ, ಭಯವಿಲ್ಲ, ತಲೆಹೊತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ತೂಕವಿಲ್ಲದ ಅನುಭವ, ಏರುವ ಚೈತನ್ಯ, ದೇಹದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗುವ ಹಗುರತೆ ಇದು "ಏಕಯೋರ್ಧ್ವ ಉದಾನಃ".

✅ **"ಪುಣ್ಯೇನ ಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ"** → ಪುಣ್ಯಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ, ಇಲ್ಲಿ "ಲೋಕ" ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಅರ್ಥ: ಮರಣಾನಂತರದ ಸ್ಥಳವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ , ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟ , ಚೇತನದ ಗುಣ, ಪುಣ್ಯ = ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು, ಕರುಣೆ, ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ. ಇಂತಹವರು: ಮನಸ್ಸು ಲಘು, ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ ಏರುಗತಿ, ಸತ್ತು–ಗುಣ ಅಧಿಕ, ಹೀಗಾಗಿ ಚೇತನ ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಏರಬಹುದು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸಂಭವ: ಸತ್ತು ಗುಣ → ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕಾಶಿತ (ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ), ಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ , ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ್ ಅನುಭವ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಬೆಳಕು, ಇದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಪುಣ್ಯಲೋಕ" ಎಂದಿದೆ.

✅ **"ಪಾಪೇನ ಪಾಪಂ"** → ಪಾಪಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ, ಪಾಪ = ಅಜ್ಞಾನ, ಭಯ, ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧ, ಅಸಮತೋಲನ. ಇವುಂಟಾದರೆ: ಮನಸ್ಸು ಭಾರ, ಶಕ್ತಿ ತಳಕ್ಕೆ ಜಾರುವುದು, ಅಪಾನಶಕ್ತಿ ಅಸ್ಥಿರ, ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತ, ಹೀಗಾಗಿ ಆತ್ಮಗತಿ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಾಪಗುಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ: ಭಾರವಾದ ತಲೆ, ಉಸಿರು ಏರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಣಿಪೂರ ಅಸ್ಥಿರ, ಮನಸ್ಸು ಕತ್ತಲು, ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಇದು "ಪಾಪಲೋಕ" - ಮನಸ್ಸಿನ ತಳಮಟ್ಟದ ಗತಿ.

✅ **"ಉಭಾಭ್ಯಾಮೇವ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಮ್"** → ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪ ಮಿಶ್ರವಾದರೆ ದೇಹಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮರಳಿ, ಬಹಳ ಜೀವಿಗಳು: ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧರಾಗುವುದಿಲ್ಲ , ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಪಿಗಳೂ ಅಲ್ಲ , ಎರಡು ಮಿಶ್ರ. ಅವರು ಪುನಃ ಮನುಷ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಒಂದೆಡೆ ಶಾಂತಿ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಚಂಚಲತೆ, ಈ ಮಿಶ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವುದು, ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದು, ಇದು "ಮನುಷ್ಯಲೋಕ" - ಸಾತ್ವಿಕ–ರಾಜಸಿಕ–ತಾಮಸಿಕ ಮಿಶ್ರ ಸ್ಥಿತಿ. ಯೋಗಿಯ ಕೆಲಸ: ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು.

✅ ಅಂಗಾಲಿನಿಂದ ನಡುನೆತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಉದಾನ ವಾಯು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ/ಪವಿತ್ರತೆ/ಶುದ್ದತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು, ಅದುವೇ ಉದಾನ ವಾಯು ಕೆಳಾಮುಖವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪವಿತ್ರತೆ/ ಅಶುದ್ದತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಜನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವನು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ.

✅ **ಶ್ರೀ ಭನ್ನಂಜೆ ಗೋವಿಂದಾಚಾರ್ಯರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ :-** *ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಕನಸಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುವವನು ಉದಾನ. ಜೀವನನ್ನು ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಜೀವ ಸೇರಬೇಕಾದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವವನೂ ಅವನೇ. ಜೀವ ದೇಹದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಕೂಡಾ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು. ಕೇವಲ ನವದ್ವಾರದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಜೀವ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದ ಜೀವ ದೇಹದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವರನ್ನು ಉದಾನ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ವರ್ಗದಂತಹ ಪುಣ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಪಾಪ ಮಾಡಿದ ಜೀವ ದೇಹದ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜೀವರನ್ನು ಪ್ರಾಣದೇವರು ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನರಕಾದಿ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಪುಣ್ಯ-ಪಾಪಗಳೆರಡೂ ಸಮನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಂತಹ ಜೀವ ನೇರವಾಗಿ*

ಮನುಷ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೇರ ಮನುಷ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಜೀವ ಆ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಜೀವ ಇನ್ನೊಂದು ಶರೀರವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಆಗ ಆ ಜೀವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸ್ಮರಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹುಟ್ಟಿ ಸಾಯುವ ತನಕ, ಸತ್ತ ನಂತರ ಲೋಕಾಂತರ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುವ ತನಕ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವರ ಕ್ರಿಯೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣರ ಅಧೀನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಂತೆ.

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿದಾಗ ಅದು ಇಂದ್ರನ ತೇಜಸ್ಸು, ರುದ್ರನ ಶಕ್ತಿ, ಮಧ್ಯಾಕಾಶ ಚಲನ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಸೂರ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ದ್ರಸ್ತ್ವಂ ಪ್ರಾಣ ತೇಜಸಾ ರುದ್ರೋಽಸಿ ಪರಿರಕ್ಷಿತಾ ।
ತ್ವಮನ್ತರಿಕ್ಷೇ ಚರಸಿ ಸೂರ್ಯಸ್ತವಂ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಿಃ || 9

ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾ, ನೀನೇ ಇಂದ್ರ—ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ನೀನೇ ರುದ್ರ -ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವರೂಪ. ನೀನೇ ಮಧ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಚಲನ. ನೀನೇ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪಿ. (ಪ್ರಾಣವೇ ಇಂದ್ರನ ತೇಜಸ್ಸು, ರುದ್ರನ ರಕ್ಷಣ, ಸುಷುಮ್ನಾದ ಮಧ್ಯಾಕಾಶ ಚಲನ, ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಜ್ಯೋತಿ - ಎಲ್ಲ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ.)

ವಿವರಣೆ:-

- ದೇವತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ನೀನು ಇಂದ್ರಸ್ತ್ವಂ” ಎಂದು. ಇಂದ್ರ ದೇವತೆಗಳ ರಾಜ. ‘ಇಂದ್ರ’ ಎಂದರೆ ಸರ್ವಸಮರ್ಥ. ನಿಜವಾದ ಸರ್ವಸಮರ್ಥ ಭಗವಂತನೊಬ್ಬನೆ. ಭಗವಂತನ ನಂತರ ಸರ್ವಸಮರ್ಥ ಪ್ರಾಣದೇವರು. “ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಜಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಮರ್ಥನಾದ ನಿರ್ವಾಹಕ, ಒಡೆಯ, ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಒಡೆಯ ನೀನು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದ್ರನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತೇಜಸ್ಸು ನಿನ್ನದು. ನಿನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಂದ್ರ ಇಂದ್ರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನೀನೇ ಇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ನಿನಗೂ ಇಂದ್ರ ಆ ಭಗವಂತ” ಎಂದು ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವವ ರುದ್ರ. ಶಿವನಿಲ್ಲದ ದೇಹ ಶವ. ಆದರೆ “ಆ ರುದ್ರಶಕ್ತಿಯ ಒಳಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವ ರುದ್ರ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯ ನೀನೇ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದೇವತೆಗಳು.
- ‘ಸೂರ್ಯ’ ಎಂದರೆ ಸೂರಿಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವವನು ಎಂದರ್ಥ. ಸೂರಿಗಳು ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವವರು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಭಗವಂತ. ಸೂರ್ಯನೊಳಗೆ ಶಿವನಿದ್ದಾನೆ-ಅವನೂ ಸೂರ್ಯ; ಶಿವನೊಳಗೆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಿದ್ದಾನೆ-ಅವನೂ ಸೂರ್ಯ; ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆ ಅವನೂ ಸೂರ್ಯ(ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ). ಹೀಗೆ “ಬೆಳಕುಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಬೆಳಕು ನೀನು” ಎಂದು ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಾಣ ದೇವರನ್ನು ಮತ್ತು ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಈ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಮನೊಡನೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಲಿಂಗಾತ್ಮನು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂಬ **ಲಿಂಗ** = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು. **ಶಕ್ತಿ** = शक्ति = श क ति = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ

"ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುದ ವಿಭಜಿಸುವುದು". ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು. ರುದ್ರ ದೇವ ಎಂದರೆ 10 ವಾಯು ದೇವರು ಒಂದು ಆತ್ಮ. ಇದು ಶಿವನ ಸ್ವರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಐದು ವಾಯು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಇವುಗಳೆ ಆರು ಲಿಂಗಗಳು. ಅಂತಹ ಆತ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ ಯೋಗಿ ಆನಂದಮಯನಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು–ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಸ್ವತಃ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಯದಾ ತ್ವಮಭಿವರ್ಷ ಸ್ಯಥೇಮಾಃ ಪ್ರಾಣತೇ ಪ್ರಜಾಃ ।
ಆನನ್ದರೂಪಾಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ ಕಾಮಾಯಾನ್ನಂ ಭವಿಷ್ಯತೀತಿ || 10

ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾ, ನೀನು ಮಳೆಯಂತೆ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಸುರಿಸಿದಾಗ, ಈ ಜೀವಿಗಳು ಆನಂದರೂಪಿಗಳಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳು ನೆರವೇರಲಿ' ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು (ಪೋಷಕತೆಯನ್ನು) ಪಡೆಯುತ್ತವೆ."

ವಿವರಣೆ:-

- ಪ್ರಾಣ: ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾದಾಗ, ಉಸಿರು ಮೃದು–ಆಳವಾದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾದ ಮಳೆಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು "ಪ್ರಾಣಧಾರಾ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ - ಅನಾಹತ–ಆಜ್ಞಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೃದು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಆನಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು "ಅಂತರಾನಂದ"—ಪ್ರಾಣೋದ್ರೇಕದ ಲಕ್ಷಣ.
- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೆಡೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆ ಇದ್ದರೆ: ಕಳೆಗುಂದಿದ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಸೆಗಳು ತೀವ್ರದಿಂದ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ, ಒಳಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ, ಹೊಸ ತೇಜಸ್ಸು ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಇದೆ "ಅನ್ನ"- ಪೋಷಣೆಯ ಯೋಗಾರ್ಥ.
- ಮಳೆ → ಜೀವಕ್ಕೆ ನೀರು, ಪ್ರಾಣ → ಜೀವಕ್ಕೆ ಆನಂದ, ಎರಡೂ ಒಂದೇ ರೂಪಾಂತರ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ "ಆಹಾರ" ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆತ್ಮನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೇ ಆತ್ಮನಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣನು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ, ಹೇಗೆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಈ ನೆರಳು ಉಂಟಾಗುವುದೋ ಹಾಗೆ ಈತನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯದಿಂದ (ಮಾನಸಿಕ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ) ಈ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಎಂದರೆ ಸ್ಥಾವರಕ್ಕೂ ಜಂಗಮಕ್ಕೂ ಆತ್ಮನಾದ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಉಂಟಾದವನು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ರಾಜನು ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಆಳಲು ನಿಯಮಿಸುವಂತೆ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನು ಅಪಾನ-ವ್ಯಾನಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ.
- ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೆಂದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ನಾಡಿಗಳುಂಟು. ಪ್ರಾಣನು ಹೊರಗೆ ಆದಿತ್ಯರೂಪದಿಂದ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಚಕ್ಷುವೇ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು

ಆದಿತ್ಯೋ ಹ ವೈ ಬಾಹ್ಯಃ ಪ್ರಾಣ ಉದಯತ್ಯೇಷ
ಹ್ಯೇನಂ ಚಾಕ್ಷುಷಂ ಪ್ರಾಣಮನುಗೃಹ್ಣಾನಃ ।
ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಯಾ ದೇವತಾ ಸೈಷಾ ಪುರುಷಸ್ಯಅಪಾನಮವಷ್ಟಭ್ಯಾನ್ತರಾ
ಯದಾಕಾಶಃ ಸ ಸಮಾನೋ ವಾಯುರ್ವ್ಯಾನಃ ॥ 8

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪನಾದ ಆದಿತ್ಯನು ಉದಯಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವನೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು–ಸಹಾಯ ನೀಡುವವನು. ಭೂಮಿದೇವತೆ ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶವೇ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ; ವಾಯುವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ.

ವಿವರಣೆ:-

- ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಒಂದೇ ಸತ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚತತ್ತ್ವ = ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಪಂಚಪ್ರಾಣ = ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ, ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯದ ಪರಿವಾಹ.
- ಯಾವ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತಾನೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಒಂದು ಮಹಾ ಯೋಗಸತ್ಯ: ಬಾಹ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಾಣ—ಒಂದೇ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಎರಡು ದಿಕ್ಕುಗಳು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಿಸುವ "ಆಜ್ಞಾ–ಜ್ಯೋತಿ" ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಂತರ್ಯ ಸೂರ್ಯ—ಪ್ರಾಣತೇಜಸ್ಸೇ.
- ಸೂರ್ಯ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಣ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಏರಿದಾಗ ಅದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ದೈವತ್ವವು ಮನುಷ್ಯನ ಅಪಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು), ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನಡುವೆ, 'ಸಮಾನ' ಆಗಿದೆ. ವಾಯು (ಗಾಳಿ) ಎಂದರೆ ವ್ಯಾನ.
- ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಪ್ರಾಣದೇವರು ಜ್ಞಾನದಬೆಳಕು ನೀಡುತ್ತಾರೋ, ಹಾಗೇ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿದ್ದು, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು. ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನೇ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.
- ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದೇವರೇ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬೆಳಕು ನೀಡುವವರು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಮಗೆ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವವರು. ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾದರೂ ಸಹ, ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣದೇವರ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನ.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೇವರ ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿಧಾನವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಆನಂದವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಬಹಳ ದುಃಖವಾದಾಗ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊರಗೆ ನೀರನ್ನು ಆವಿಯಾಗಿಸಿ ಮಳೆ ಸುರಿಸುವವರೂ ಸೂರ್ಯನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ (ಶಕ್ತಿ) ಆಗಿರುವ ಪ್ರಾಣದೇವರು.

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಶುದ್ಧ ಚೇತನವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಾಚೆಗೆ ಇರುವ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಉದಯಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯ ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ಪ್ರಾಣಂ ವೇದ ।
ನ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜಾ ಹೀಯತೇಽಮೃತೋ ಭವತಿ ॥ 11

ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಯತಿಂ ಸ್ಥಾನಂ ವಿಭುತ್ವಂ ಚೈವ ಪಞ್ಚಧಾ ।
ಅಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಚೈವ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ
ವಿಜ್ಞಾಯಾಮೃತಮಶ್ನುತ ಇತಿ ॥ 12

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 11- 12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಅರಿತಾನೋ, ಅವನ ಸಂತಾನದ ಕೊರತೆ ಎಂದಿಗೂ ಬಾರದು; ಅವನು ಅಮೃತಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣನ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅದರ ಮೂಲ, ಅದರ ಸ್ಥಾನ, ಅದರ ವ್ಯಾಪಕತ್ವ, ಅದರ ಐದು ರೂಪಗಳು, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣನ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಸ್ವರೂಪ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಾನೆ. (ಪ್ರಾಣನ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸ್ಥಾನ, ಐದು ರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಮರಣಭಯವಿಲ್ಲದ ಅಮೃತಚೇತನನಾಗುತ್ತಾನೆ.)

ವಿವರಣೆ:-

- ಪ್ರಾಣದೇವರು ಒಳಗಿನಿಂದ ಪಂಚಪ್ರಾಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಹೊರಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರಾಣದೇವರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ- ಎಂದು ತಿಳಿದು ಯಾರು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ: ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ದುರಂತವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ಕುಂದುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ; ಬಂದ ಜ್ಞಾನ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೊನೇ ತನಕ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣದೇವರ ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಸಂಸಾರದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ.
- ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು: ಪ್ರಾಣದೇವರ ಹುಟ್ಟಿನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು; ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು; ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಪ್ರಾಣರಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಅವರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು. ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೇವರ ವೈಭವವನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣದೇವರನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ತಿಳಿದವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ - ಇದು ಅನುಭವ ವಾಕ್ಯ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು: ಮರಣಭಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಗಡಿ ಮಾಯವಾಗುವ ಅನುಭವ, ಶಾಂತ–ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಜಾಗೃತಿ, ಅಂತಃಕರಣದ ಅಮೃತ–ಪ್ರವಾಹ, ಮೌನದ ಆನಂದ - ಇದೇ "ಅಮೃತಾನುಭವ".
- ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ: ಉಸಿರಿನ ಚಲನೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ , ನಾಡಿ–ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಂಚಲನದ ಮರ್ಮ ಅರಿವು , ಒಳ್ಳೆಯ–ಕೆಟ್ಟ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಕ್ರಮ ಅರಿವು, ಪ್ರಾಣವೇ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಚಲನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣದೇವರು ಪಂಚರೂಪದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ

ಪ್ರಾಣಾಗ್ರಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೇ ಜಾಗ್ರತಿ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯೋ ಹವಾ ಏಷೋಽಪಾನೋ
ವ್ಯಾನೋಽನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನೋ ಯದ್ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾತ್ ಪ್ರಣೀಯತೇ ಪ್ರಣಯನಾದಾಹವನೀಯಃ ಪ್ರಾಣಃ ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಈ ದೇಹವೆಂಬ ಪುರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣನೇ ಪ್ರಧಾನ, ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾಗ್ನಿಯಂತೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಪಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನಪ್ರಾಣಗಳು ಅನ್ನಪಚನದ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ವೇದಿಕೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣನು ಆವಾಹನೀಯಾಗ್ನಿಯಂತೆ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- "ಅಪಾನೇ ಜುಹ್ವತಿ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಾಣೇಽಪಾನಂ ತಥಾಪರೇ। ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗತೀ ರುದ್ಧ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪರಾಯಣಾಃ॥" — ಭಗವದ್ಗೀತೆ 4.29 → "ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅಪಾನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಪಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಅವರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ."

1. ಆಹವನೀಯ ಅಗ್ನಿ

- ಗಾರ್ಹಪತ್ಯದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಯಜ್ಞವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.
- ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹೋಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುವುದು.
- *ಅರ್ಥ:* "ಆಹವ = ಆಮಂತ್ರಣ" → ದೇವರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಅಗ್ನಿ.

2. ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ

- ಗಾರ್ಹಪತ್ಯದಿಂದಲೇ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಲ್ಪಡುವ ಅಗ್ನಿ.
- ಪಿತೃಗಳ ತರ್ಪಣ–ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗ.
- *ಅರ್ಥ:* ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕು = ಪಿತೃಗಳ ದಿಕ್ಕು.

3. ಸಬ್ಭ್ಯಾಗ್ನಿ (ಸಭ್ಯ / ಸಭ್ಯ ಅಗ್ನಿ)

- ಗೃಹಸಮಾಜ / ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕರ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಅಗ್ನಿ.
- ಅತಿಥಿಪೂಜೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ.
- ಉಪವಾಸ, ಸಪಥ, ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದರ ಬಳಕೆ.

4. ವೈಶ್ವದೇವ ಅಗ್ನಿ

- ಗೃಹಸ್ಥನು ಪ್ರತಿದಿನ ವೈಶ್ವದೇವ ಹೋಮ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಅಗ್ನಿ.
- ಅನ್ನವನ್ನು ದೇವತೆ, ಭೂತ, ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.
- ಇದು **ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಯ ನಿತ್ಯಯಜ್ಞ**ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ.

5. ಗೃಹಾಗ್ನಿ (ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ)

- ಗಾರ್ಹಪತ್ಯವೆಂಬುದು ಸ್ವತಃ ಶಾಶ್ವತ ಅಗ್ನಿ.
- ಮನೆಯ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುವುದು.
- ಅಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವ ಹವನದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ವಿಧಿ–ವಿಧಾನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಪೂಜೆಯ ಹೋಮಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಅಗ್ನಿ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ. ಇದು ನಂದದೇ ನಿತ್ಯ ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿ. ವಿಶೇಷಯಜ್ಞ ಮಾಡುವಾಗ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಆಹವನೀಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶುಭಕರ್ಮ ಮಾಡುವಾಗ ದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪಿತೃಆರಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಅಥವಾ ನಾಂದಿಶ್ರಾದ್ಧ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಜ್ಞದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಪಿತೃದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ರಮ. ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿ ಕೊಡಲು ಗಾರ್ಹಪತ್ಯದಿಂದ ತುಂಡು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು(ಕೆಂಡವನ್ನು) ತಂದು, ತೆಂಕುಬದಿಯ

ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ, ಆಹವನೀಯ, ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ ಇವು ತ್ರೇತಾಗ್ನಿಗಳು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಭ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಶ್ವದೇವ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಉಪ ಅಗ್ನಿ ಸೇರಿದಾಗ ಅದು ಪಂಚಾಗ್ನಿ.

ಪ್ರಾಣದೇವರು ಪಂಚರೂಪದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಐದು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ದೇಹದ ಒಳಗಾದರೆ ಐದು ಅಗ್ನಿ (ಪಂಚಾಗ್ನಿ) ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾನವಾಯು ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನೇ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾಗ್ನಿ. ಆತನ ನಂತರ ನಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ನಮ್ಮ ನೆತ್ತರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾನನೇ ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಃ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳ ಹೋಮ ನಡೆಯುವುದು ಮುಖದಲ್ಲಿ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ-ರೂಪದಹೋಮ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ-ಶಬ್ದದಹೋಮ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ-ಗಂಧದಹೋಮ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ-ಅನ್ನದಹೋಮ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಾಹ್ಯ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆಹುತಿ ಕೊಡುವಂತಹ ಜ್ವಲನಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಣನಿಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಧಾನ ಹೋಮ ನಡೆಯುವುದು ಆಹವನೀಯಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ಯಜಮಾನನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ ಸಮಾನ ವಾಯು

ಯದುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಃ ಶ್ವಾಸಾವೇತಾವಾಹುತಿ ಸಮಂ ನಯತೀತಿ ಸ ಸಮಾನೋ
ಮನೋ ಹ ವಾವ ಯಜಮಾನ ಇಷ್ಟಫಲಮೇವೋದಾನಃ ।
ಸ ಏನಂ ಯಜಮಾನಮಹರಹರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಗಮಯತಿ ॥

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ – 4-4

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ನಡೆಸಿ, ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಮಾನಪ್ರಾಣ. ಮನಸ್ಸೇ ಈ ಯಜ್ಞದ ಯಜಮಾನ. ಉದಾನ ಪ್ರಾಣನು ಆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇಷ್ಟಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆ ಯಜಮಾನನನ್ನು (ಸಾಧಕನನ್ನು) ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:-

- ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಣದೇವರ ಎರಡು ಆಹುತಿ. ಈ ಆಹುತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಪಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣದೇವರು ಸಮವಾಗಿ ಹಂಚುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು.
- ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಪ್ರಾಣದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೇವರ ಬಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಜೀವ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಆತನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರು ಉದಾನ ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣದೇವರು.
- ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಭಗವಂತನ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವವರು ಪ್ರಾಣದೇವರು. ಇದೇ ಅವರು ನಮಗೆ ಕೊಡುವ ಇಷ್ಟಫಲ. ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚರ ಅನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ಯಜ್ಞ ಹಾಗೂ ನಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ಯಜ್ಞದ ಇಷ್ಟಫಲ.
- ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಯಜ್ಞದ ಫಲವಾಗಿ ಜೀವ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆನಂದಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಜೀವನಯಜ್ಞ. ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುವವರು ನಾವಲ್ಲ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪಂಚರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ನಿರಂತರ ಎಚ್ಚರ-ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಯಜ್ಞ ನಡೆಸುವವರು ಉದಾನ ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ.
- "ಮನೋ ಹ ವಾವ ಯಜಮಾನಃ ಎಂದು. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಮನನಶೀಲವಾದ ಜೀವ. ಈ 'ಜೀವ'ನ ಮೂಲಕ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಯಜ್ಞ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಿದ ಯಜ್ಞದ ಫಲವಾಗಿ ಉದಾನ 'ಜೀವ'ನನ್ನು

ಪ್ರತಿದಿನ ಭಗವಂತನ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಆನಂದದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪಂಚರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಗ್ನಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು ನಿರಂತರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

- ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ನೀರು ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ಆಕಾಶ (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಏನು ನೋಡಬಹುದು, ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಏನು ಕೇಳಬಹುದು, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಮಾತು ಮತ್ತು ಏನು ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು, ಜನನಾಂಗದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆನಂದದ ವಸ್ತು, ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಬಹುದು, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಏನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಅದರ ವಸ್ತು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿಸುವದು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅದು ಏನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪುರುಷನು ನೋಡುವವನು, ಅನುಭವಿಸುವವನು, ಕೇಳುವವನು, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನು, ರುಚಿ ನೋಡುವವನು, ಯೋಚಿಸುವವನು, ತಿಳಿದಿರುವವನು; ಅವನು ಮಾಡುವವನು, ಅವನು ತಿಳಿದಿರುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗದ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ನಾಶವಾಗದ, ಶುದ್ಧ, ನೆರಳಿಲ್ಲದ, ಬಣ್ಣರಹಿತ ಮತ್ತು ನಿರಾಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು ಶಾಶ್ವತವಾದ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು (ಆತ್ಮನ್) ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣ, ಸರ್ವಜ್ಞನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ವಿಶ್ರಮಿಸುವ ಅವಿನಾಶಿಯಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸರ್ವಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಏಳು ಅಗ್ನಿ ಶಿಖೆಗಳು

ಪಾಯೂಪಸ್ಥೇಅಪಾನಂ ಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರೇ ಮುಖನಾಸಿಕಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಃ
ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠತೇ । ಮಧ್ಯೇ ತು ಸಮಾನಃ। ಏಷ ಹ್ಯೇತದ್ಧು ತಮನ್ನಂ ಸಮಂ
ನಯತಿ ತಸ್ಮಾದೇತಾಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷೋ ಭವಂತಿ ಹೃದಿ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ॥

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ – 4-5

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಪಾನಪ್ರಾಣವು ಪಾಯು ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಾಣನು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣನು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದು, ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಏಳು ಅಗ್ನಿಶಿಖೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾತ್ಮನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು ತನ್ನ ಐದು ರೂಪಗಳಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗ. ಈ ಭಾಗದ ಅಧಿಕಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಪಾನನಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಈತ ನಮ್ಮ ಪಾಯು(ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥ(ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಸಂತಾನ ಕ್ರಿಯೆ)ದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಉಸಿರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಾಣ ದೇವರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ

ನೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಬದುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯದು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ. (ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಎಂದರೆ ನಾಭಿಯಿಂದ ಹೃದಯದ ತನಕದ ಭಾಗ.) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬೇಡವಾದ ಸ್ಥೂಲಭಾಗವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು- ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಅವಾಂತರ ಪ್ರಾಣನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣದೇವರು ನಾವು ಆಹುತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ದೇಹದ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ 'ಸಮಾನ' ನಾಮಕ ಪ್ರಾಣನಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಅರಿವು(ಜ್ಞಾನ) ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ರೂಪದ ಅರಿವು, ಕಿವಿಯಿಂದ ಶಬ್ದದ ಅರಿವು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಂಧದ ಅರಿವು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರಸದ ಅರಿವು, ಚರ್ಮದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ತೀರ್ಮಾನ-ಇವೇ ಆ ಏಳು ಬಗೆಯ ಬೆಳಕುಗಳು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಆಧಾನ ಮಾಡಿ, ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣವಾದ ಸಮಸ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ 'ಸಮಾನ' ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ರಮ	**ಧಾತು (ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ)**	**ಅದರ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ (ಅಗ್ನಿಶಿಖೆ)**	**ಕಾರ್ಯ / ಫಲ**
1	**ರಸ ಧಾತು (ಪೋಷಕ ರಸ)**	ರಸಾಗ್ನಿ	ತಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಪಚಿಸಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ಜಲ–ರಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಂಚುವುದು.
2	**ರಕ್ತ ಧಾತು (ರಕ್ತ)**	ರಕ್ತಾಗ್ನಿ	ಆಮ್ಲಜನಕ–ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು.
3	**ಮಾಂಸ ಧಾತು (ಮಾಂಸ/ಸ್ನಾಯು)**	ಮಾಂಸಾಗ್ನಿ	ದೇಹದ ಕಟ್ಟಡ, ಶಕ್ತಿ, ಚಲನ.
4	**ಮೇದ ಧಾತು (ಕೊಬ್ಬು)**	ಮೇದಾಗ್ನಿ	ಶಕ್ತಿಸಂಚಯ, ಸಾಂದ್ರತೆ, ಸ್ನೇಹ (ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ).
5	**ಅಸ್ಥಿ ಧಾತು (ಎಲುಬು)**	ಅಸ್ಥ್ಯಗ್ನಿ	ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಧಾರ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಚಲನಶಕ್ತಿ.
6	**ಮಜ್ಜೆ ಧಾತು (ಮಜ್ಜೆ/ನರವ್ಯೂಹ)**	ಮಜ್ಜಾಗ್ನಿ	ನರಸಂಚಾರ, ಬಲ, ದೇಹಸಂಧಿ ತೈಲ.
7	**ಶುಕ್ರ ಧಾತು (ಬೀಜ / ಪ್ರಜನನಶಕ್ತಿ)**	ಶುಕ್ರಾಗ್ನಿ	ಪ್ರಜನನ, ಸೃಷ್ಟಿ–ವಂಶೋತ್ತರ ಪೋಷಣೆ.

ಪ್ರಾಣದೇವರನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ

ಯ ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಪ್ರಾಣಂ ವೇದ ನ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜಾ ಹೀಯತೇಽಮೃತೋ ಭವತಿ ॥

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ – 3-11

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯಾರು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೋ, ಅವನ ವಂಶವು ಎಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಮರನಾಗಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣದೇವರು ಒಳಗಿನಿಂದ ಪಂಚಪ್ರಾಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಹೊರಗೆ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ; ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ; ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರಾಣದೇವರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ- ಎಂದು ತಿಳಿದು ಯಾರು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ: ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ದುರಂತವನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಗತಿಂ ಸ್ಥಾನಂ ವಿಭುತ್ವಂ ಚೈವ ಪಂಚಧಾ । ಅಧ್ಯಾತ್ಮಂ ಚೈವ
ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾಯಾಮೃತಮಶ್ನುತೇ ವಿಜ್ಞಾಯಾಮೃತಮಶ್ನುತ ಇತಿ ॥

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ – 3-12

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯಾರು ಪ್ರಾಣದ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಪ್ರವೇಶ, ಸ್ಥಾನ, ವ್ಯಾಪಕತೆ ಮತ್ತು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಅಧ್ಯಾತ್ಮರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೌದು, ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವನು ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು: ಪ್ರಾಣದೇವರ ಹುಟ್ಟಿನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು; ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು; ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಪ್ರಾಣರಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಅವರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು. ನಾವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದೇವರ ವೈಭವವನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣದೇವರನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಪಂಚಧಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ – ಪ್ರಾಣವು ಐದು ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ:

- **ಪ್ರಾಣ** (ಉಸಿರಾಟ, ಮಾತು),
- **ಅಪಾನ** (ವಿಸರ್ಜನೆ, ಪ್ರಜನನ),
- **ಸಮಾನ** (ಅನ್ನಪಚನ),
- **ಉದಾನ** (ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆ, ಮರಣಕಾಲದ ಪ್ರಯಾಣ),
- **ವ್ಯಾನ** (ಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆ ದೇಹದೊಳಗೆ).

ಆತ್ಮತ ಏಷ ಪ್ರಾಣೋ ಜಾಯತೇ । ಯಥೈಷಾ ಪುರುಷೇ
ಛಾಯ ಏತಸ್ಮಿನ್ನೇತದಾತತಮ್ । ಮನೋಕೃತೇನಾಯಾತ್ಯಸ್ಮಿನ್ ಶರೀರೇ ॥

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ – 3-3

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಪ್ರಾಣನು ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಂಗಿತ್ತಿದೆಯೋ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಛಾಯೆ ಹುಟ್ಟುವುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯ ಪ್ರಕಾರವೇ ಅವನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- "ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ಆತ್ಮನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ" ಎಂದು. ಇಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮ' ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ. ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೋ ಅದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ: ಆತ್ಮಾ ವಾ ಅರೇ ದೃಷ್ಟವ್ಯಃ ಶ್ರೋತವ್ಯಃ ಮಂತವ್ಯಃ ನಿಧಿಧ್ಯಾಸಿತ್ವ್ಯಃ ॥ ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ-4-5-6॥ ತಮೇವೈಕಂ ಜಾನಥ ಆತ್ಮಾನಮನ್ಯಾ ವಾಚೋ ವಿಮುಂಚಥಾ ॥ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್-2-2-5॥ ಮನುಷ್ಯ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಸತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು. ಆತ್ಮಾ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ, ಸ್ವಾಮಿ ಎನ್ನುವ

ಅರ್ಥವಿದೆ. ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ತುಂಬಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಶಕ್ತಿ ಆತ್ಮ. ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ: ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಪರಮಾತ್ಮೇತಿ ಭಗವಾನಿತಿ ಶಬ್ದ್ಯತೇ ॥ಭಾಗವತ-1-2-11 ॥ ದೇವರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ, ಆತ್ಮಾ, ಪರಮಾತ್ಮ, ಭಗವಂತ, ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (8.12.3): "ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಭೂತಾನಾಂ ಆಯುಃ" – ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವಿಗಳ ಆಯುಸ್ಸು. ಕೌಷೀತಕಿ ಉಪನಿಷತ್ (3.2): "ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ" – ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ (15.14): "ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತಃ" – ನಾನು ವೈಶ್ವಾನರನಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವರ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (8.6.3): ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪಂಚಪಾದಂ ಪಿತರಂ ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿಂ ದಿವ ಆಹುಃ ಪರೇ ಅರ್ಧೇ ಪುರೀಷಿಣಮ್ ।
ಅಥೇಮೇ ಅನ್ಯ ಉಪರೇ ವಿಚಕ್ಷಣಂ ಸಪ್ತಚಕ್ರೇ ಷಡರ ಆಹುರರ್ಪಿತಮಿತಿ ॥

ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ – 1-11 (ಋಗ್ವೇದ 1-164-12)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಐದು ಕಾಲಿನ ತಂದೆಯೊಬ್ಬನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಗಳು. ಅವನು ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದ ಆಚೆಗಿನ ಬಂಗಲೆಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಕಳ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ/ ಆನಂದವಾಗಿದ್ದಾನೆ/ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾನೆ/ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಆತ ಭಾರೀ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಆತ ಆ ಬಂಗಲೆಯಲ್ಲಿರುವುದಲ್ಲ, ಆತ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ, ಆರು ಅರಗಿಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:-

ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಹೆಸರುಗಳು

- **ಪೃಥ್ವೀ (ಭೂಮಿ)** – ಘನ ಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ.
- **ಆಪಃ (ಜಲ)** – ದ್ರವ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾತ್ಮ್ಯ.
- **ತೇಜಸ್ (ಅಗ್ನಿ)** – ಶಕ್ತಿ, ಜೀರ್ಣ, ರೂಪ.
- **ವಾಯು (ಗಾಳಿ)** – ಚಲನಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣ.
- **ಆಕಾಶ (ಆಕಾಶ / ವ್ಯೋಮ)** – ಸ್ಥಳ, ಶಬ್ದ.

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ (6.2.3) → "ಆಪೋ ಹ ವೈ ತೇಜಸಃ, ತೇಜ ಆಕಾಶಾತ್" → ಅರ್ಥ: ಅಸ್ತಿತ್ವವು ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ, ತೇಜಸ್ಸು ಆಕಾಶದಿಂದ, ಆಕಾಶದಿಂದ ಜಲ, ಜಲದಿಂದ ಭೂಮಿ — ಹೀಗೆ ಪಂಚತತ್ತ್ವ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮ.

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತಾರ ಉಪನಿಷತ್ (1.10) "ಪಂಚತತ್ವಾನಿ ಭೂತಾನಿ ತೇಷಾಂ ವಿಕಾರಾವಿಶೇಷಾಃ" → ಪಂಚಭೂತಗಳೇ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಧಾರ.

ಅಂಶ	ವೇದದ ಬಾಹ್ಯ ಅರ್ಥ (ಸೂರ್ಯ / ಕಾಲ)	ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥ (ಆತ್ಮ / ಬ್ರಹ್ಮ)	ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರ್ಥ (ಪ್ರಾಣ / ಚಕ್ರ)
ಪಂಚಪಾದಂ ಪಿತರಂ	ಸೂರ್ಯನು ಐದು ಪಾದಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ (ಪಂಚತತ್ತ್ವ)	ಬ್ರಹ್ಮನಿಂದ ಪಂಚಕೋಶಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ	ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ)
ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿಂ	12 ಆದಿತ್ಯರು = ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 12 ತಿಂಗಳು	ಕಾಲಚಕ್ರದ ನಿಯಮ → ಆತ್ಮನ ನಿರಂತರ ಸಾಕ್ಷಿ	12 ನಾಡಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು (ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಸೇರಿ)

ಅಂಶ	ವೇದದ ಬಾಹ್ಯ ಅರ್ಥ (ಸೂರ್ಯ / ಕಾಲ)	ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥ (ಆತ್ಮ / ಬ್ರಹ್ಮ)	ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರ್ಥ (ಪ್ರಾಣ / ಚಕ್ರ)
ದಿವಃ ಪರೇ ಅರ್ಧೇ	ಸೂರ್ಯನು ಆಕಾಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ	ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ದಿವ್ಯಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತಾನೆ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ
ಸಪ್ತಚಕ್ರೇ	7 ಲೋಕಗಳು (ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸ್ವಃ, ಮಹಃ, ಜನಃ, ತಪಃ, ಸತ್ಯಂ)	ಜೀವಾತ್ಮನ 7 ಸ್ಥಿತಿಗಳು (ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ... ಇತ್ಯಾದಿ)	ದೇಹದ 7 ಚಕ್ರಗಳು (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ)
ಷಡರಂ	6 ಋತುಗಳು = ಕಾಲಚಕ್ರದ ಚಲನೆ	ಜೀವಚಕ್ರದ 6 ಬದಲಾವಣೆಗಳು (ಜನನ, ಬಾಲ್ಯ ಯೌವನ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಮರಣ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ)	ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೆಗೆ 6 ಚಕ್ರದಾರಿಗಳು
ಪಿತೃ / ದೇವ	ಸೂರ್ಯನು ಲೋಕಪಿತೃ ಪ್ರಾಣದಾತ	ಬ್ರಹ್ಮನು ಪರಮಪಿತೃ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ ಏರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ
ಅಂತಿಮ ಫಲ	ಸೂರ್ಯನ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ–ಪರಮ ಪುಣ್ಯ	ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಮೃತತ್ವ	ಚಕ್ರಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಉನ್ನತಿ, ಮೋಕ್ಷಾನುಭವ

ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಆರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಭಾವ: ದೇಹವು ನಿತ್ಯ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ; ಅದು ಆರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಅಸ್ತಿತ್ವ (ಅಸ್ತಿ)** → ಬೀಜ / ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಿತ್ವ.
- **ಜನನ (ಜಾಯತೇ)** → ಜನನ.
- **ವೃದ್ಧಿ (ವರ್ಧತೇ)** → ಬೆಳವಣಿಗೆ / ಬಲವೃದ್ಧಿ.
- **ಪರಿಪಕ್ವ (ವಿಪರಿಣಮತೇ)** → ಪರಿಪಕ್ವತೆ / ಬದಲಾವಣೆ.
- **ಕ್ಷಣ (ಅಪಕ್ಷೀಯತೇ)** → ಕ್ಷಯ / ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ.
- **ನಾಶ (ವಿನಶ್ಯತಿ)** → ಮರಣ / ಲಯ.

ಈ ಆರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು **"ಷಡ್ಭಾವವಿಕಾರ"** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಐದು ಕಾಲಿನ ತಂದೆ" = ಪಂಚಪ್ರಾಣರೂಪ ಸೂರ್ಯ / ಬ್ರಹ್ಮ - ವೇದಗಳು "ಪಂಚಪಾದಂ ಪಿತರಂ" ಎಂದಾಗ ಸೂಚಿಸುವುದು:

✅ ಪಂಚಪ್ರಾಣರು → ಸೂರ್ಯ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮನು ಐದು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ: ಪ್ರಾಣ – ಜೀವದ್ವಾರ, ಅಪಾನ – ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಾಮಾನ – ಜೀರ್ಣ/ಸಮನ್ವಯ, ಉದಾನ – ಉದ್ಗಮ/ಚೈತನ್ಯ , ವ್ಯಾನ – ವ್ಯಾಪನ/ಚಲನೆ , ಈ ಐದುಚಲನೆ = ಪಂಚಪಾದ. ಇವರು ಜೀವನದ "ಕಾಲುಗಳು"—ಚಲನೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳು.

✅ ಪಂಚಭೂತರೂಪ → ಬ್ರಹ್ಮನು, ಸೂರ್ಯನು, ಪರಮತತ್ತ್ವನು—ಐದು ಮಹಾಭೂತರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವನು: ಪೃಥ್ವಿ – ಜಲ – ಅಗ್ನಿ – ವಾಯು – ಆಕಾಶ, ಇವುಗಳು ವಿಶ್ವದ ಐದು ಕಾಲುಗಳು.

✅ ಸೂರ್ಯನ ಐದು ಚಲನಗಳು (ಕಾಲಪಾದಗಳು) → ವೇದಾಂತಿಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಐದು "ಪಾದ"ಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು: ಪ್ರಾತಃ (ಸೂರ್ಯೋದಯ) – ಮಧ್ಯಾಂಹ - ಸಾಯಂಕಾಲ – ಉತ್ತರಾಯಣ – ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ - ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಐದು ಆಕಾಶಚರಣಗಳು → ಪಂಚಪಾದ.

ಕ್ರಮ	ಐದು ಕಾಲು / ಪಂಚಪಾದ	ಸೂಚಿಸುವ ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಾರ್ಥ / ದೇಹಾರ್ಥ
1	ಪ್ರಾಣ	ಜೀವಪ್ರಚೋದನೆ	ಉಸಿರು, ಹೃದಯನಾದ
2	ಅಪಾನ	ವಿಸರ್ಜನೆ	ಮೂಲಾಧಾರ, ಕೆಳಚಲನೆ
3	ಸಾಮಾನ	ಜೀರ್ಣ / ಸಮತೋಲನ	ನಾಭಿಚಕ್ರ, ಅಗ್ನಿ
4	ಉದಾನ	ಏರಿಕೆ, ವಾಕ್, ಚೈತನ್ಯ	ವಿಶುದ್ಧಿ, ಕಂಠ, ಚೈತನ್ಯೋದಯ
5	ವ್ಯಾನ	ವ್ಯಾಪನೆ, ಸಂಚಲನ	ಸಕಲ ನಾಡಿ ಜಾಲ

"ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಗಳು" = ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿ ಎಂದರೆ:

✅ ಹನ್ನೆರಡು ಆದಿತ್ಯರು → ಸೂರ್ಯನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಅವರು: ಮಿತ್ರ – ರವಿಃ – ಸುರ್ಯ – ಭಾನುವ – ಖಗ – ಪೂಷಾ – ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ – ಮರುತ – ಆದಿತ್ಯ – ಸವಿತಾ – ಅರ್ಕ – ಭಾಸ್ಕರ ; ಇವು ಪಂಚಪಾದ ಪಿತೃ (ಸೂರ್ಯ) ದ್ವಾದಶ ರೂಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ = ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿ.

✅ ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ: → "ಐದು ಕಾಲು = ದೇಹದ ಪಂಚಪ್ರಾಣರು, - ಪ್ರಾಣ ; ಅಪಾನ ; ವ್ಯಾನ ; ಉದಾನ ; ಸಾಮಾನ ; ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗಳು ಸೂರ್ಯದ "ಐದು ಕಾಲಿನ" ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ.

✅ ಹನ್ನೆರಡು ರೂಪಗಳು = ನಾಭಿಚಕ್ರದ 12 ದಳಗಳು - ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಮಣಿಪೂರ (ಸೂರ್ಯಚಕ್ರ)"ಕ್ಕೆ 10 ದಳಗಳಿದ್ದರೂ, ಉಪನಿಷತ್ ಯೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು "12 ಅಗ್ನಿಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ" ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು - ✅ ನಾಭಿಯ 12 ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂಧನ, ✅ 12 ನಾಡಿಗಳ ಮಿಲನ, ✅ 12 ಆದಿತ್ಯ–ಪ್ರಾಣೋದಯ, ಎಂಬುದರ ರೂಪಕ. ಹೀಗಾಗಿ: ಮಾನವ ದೇಹವೇ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ಪ್ರತಿರೂಪ.

ಕ್ರಮ	ದ್ವಾದಶ ಆದಿತ್ಯರು	ಸೂಚಿಸುವ ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಾರ್ಥ / ದೇಹಾರ್ಥ
1	ಮಿತ್ರ	ಸ್ನೇಹ, ಶಾಂತಿ	ಅನಾಹತ
2	ರವಿ	ಪ್ರಕಾಶ	ದೇಹಜ್ಯೋತಿ
3	ಸುರ್ಯ	ತೇಜಸ್	ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿ
4	ಭಾನು	ಶಕ್ತಿ	ಪ್ರಾಣಪ್ರಕಾಶ
5	ಖಗ	ಸಾಗಣೆ	ನರನಾಳ ಹರಿವು
6	ಪೂಷಾ	ಪೋಷಣೆ	ಆಪಾನ–ಅನ್ನಪಾಚನ
7	ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ	ಸೃಷ್ಟಿಬೀಜ	ಹೃದಯಬಿಂದು

ಕ್ರಮ	ದ್ವಾದಶ ಆದಿತ್ಯರು	ಸೂಚಿಸುವ ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಾರ್ಥ / ದೇಹಾರ್ಥ
8	ಮರುತ	ಚಲನೆ	ವ್ಯಾನಪ್ರಾಣ
9	ಆದಿತ್ಯ	ಬಲ	ಶರೀರಸ್ಥೈರ್ಯ
10	ಸವಿತಾ	ಉದ್ಬೋಧನೆ	ಧ್ಯಾನೋದಯ – ಆಜ್ಞಾ
11	ಅರ್ಕ	ಕಿರಣ / ಜ್ಞಾನ	ಚೈತನ್ಯಜ್ಯೋತಿ
12	ಭಾಸ್ಕರ	ಸಂಪೂರ್ಣ ತೇಜಸ್ಸು	ಸಹಸ್ರಾರ ಪ್ರಕಾಶ

ಕೋಸ್ಮಿಕ್ ದೃಷ್ಟಿ	ಸೂರ್ಯ / ಬ್ರಹ್ಮನ ರೂಪ	ದೇಹದ ದೃಷ್ಟಿ	ಯೋಗಿನ ದೃಷ್ಟಿ
ಪಂಚಪಾದ	ಐದು ಪ್ರಾಣರು	ಐದು ಚಲನೆ–ಕಾಲುಗಳು	ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಐದು ಚಲನೆ
ದ್ವಾದಶಾಕೃತಿ	12 ಆದಿತ್ಯರು	12 ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂಧನ	ನಾಭಿಯ 12 ತೇಜಸ್ಸು
ಸಪ್ತಚಕ್ರ	7 ಲೋಕ / 7 ಗ್ರಹ	7 ಚಕ್ರಗಳು	ಶಕ್ತಿಪಥ
ಷಡರ	ಕಾಲಚಕ್ರದ 6 spokes	6 ನಾಡಿ–ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ	ಮನಸ್ಸಿನ 6 ಸೂಕ್ಷ್ಮಪಥ

ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವರು, ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಪ್ರಾಣವೇ ವಿಶ್ವಚೇತನ.

ಇಂದ್ರಸ್ತ್ವಮ್ ಪ್ರಾಣ ತೇಜಸಾ ರುದ್ರೋऽಸಿ ಪರಿರಕ್ಷಿತಾ |
ತ್ವಮಂತರಿಕ್ಷೇ ಚರಸಿ ಸೂರ್ಯಸ್ತ್ವಮ್ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಿ: ॥

(ಪ್ರಶ್ನ. 2-9)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ರೂಪನಾದ ಪ್ರಾಣವೇ, ನಿನ್ನ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀನೇ ಇಂದ್ರನು. ರಕ್ಷಕನಾದುದರಿಂದ ನೀನೇ ರುದ್ರನು, ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿಯೂ ನೀನೇ ಸೂರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತೀಯೆ. ನೀನೇ ಸಕಲ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಂಡಲಕ್ಕೂ ಒಡೆಯನು.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಾತ್ಪರ್ಯ: *ಇಂದ್ರಸ್ತ್ವಂ - ಇಂದ್ರನಂತೆ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ರುದ್ರೋಸಿ ಪರಿರಕ್ಷಿತಾ - ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಪಾಯಗಳು, ವಿಷಗಳು, ದೋಷಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ. ಸೂರ್ಯಸ್ತ್ವಂ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಿಃ - ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುವ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ. ಆದಕಾರಣ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಯು ದೇವೋಪಾಸನೆಗೂ ಸಮಾನ - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿದರೆ ಇಂದ್ರ, ರುದ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಧಿತರು.*

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಭಾಷ್ಯ	ಪ್ರಾಣನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದವಲ್ಲ; ಆತನೇ ಇಂದ್ರರೂಪ, ರುದ್ರರೂಪ, ಸೂರ್ಯರೂಪವಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.
ರಾಮಾನುಜಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪ್ರಾಣನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿ; ಆತನು ಎಲ್ಲ ದೇವತಾರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಶಾವತಾರವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಾಣನಿಂದ ಶಕ್ತಿಗ್ರಹಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಮಾಧ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ವಾಯುದೇವನೇ; ಆತನು ಇಂದ್ರನ ಸಹೋದರ, ರುದ್ರನ ಸಹಾಯಕ, ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಸಂಪಾತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರಾಣೋ ವಾಯುಃ ಸರ್ವದೇವಾತ್ಮಕಃ" ಎಂದು ಮತ.

- ***ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:*** *ಅಯಮ್ ಅಗ್ನಿರ್ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಯೋ 'ಯಂ ಅಂತಃ ಪುರುಷೇ ಯೇನದಂ ಅನ್ನಂ ಅಚ್ಯತೇ (5.9.1) "ದೇವರು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೆಂಕಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಜೀವಿಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ."*
- ***ಕಠೋಪನಿಷತ್ತು (1-2-15) ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ:*** *ಸರ್ವೇ ವೇದಾ ಯತ್ ಪದಮಾಮಾನಂತಿ "ಎಲ್ಲಾ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ."*

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತೋ, ಪ್ರಾಣ ಅಲ್ಲಿ ಏರಿ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ತೇಜೋ ಹ ವಾ ಉದಾನಸ್ತಸ್ಮಾದುಪಶಾನ್ತತೇಜಃ
ಪುನರ್ಭವಮಿಂದ್ರಿಯೈರ್ಮನಸಿ ಸಂಪದ್ಯಮಾನೈಃ || 9
ಯಚ್ಚಿತ್ತಸ್ತೇನೈಷ ಪ್ರಾಣಮಾಯಾತಿ ಪ್ರಾಣಸ್ತೇಜಸಾ ಯುಕ್ತಃ।
ಸಹಾತ್ಮನಾ ಯಥಾಸಂಕಲ್ಪಿತಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ ॥ 10

ಪ್ರಶ್ನೆ 3 – ಶ್ಲೋಕ 9, 10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉದಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ತೇಜಸ್ಸು. ಅದು ಶಾಂತಗೊಂಡಾಗ, ಅದರ ತೇಜಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದ ಕಾರಣ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದರ ಕಡೆ ಹೋಗಿತೋ, ಪ್ರಾಣ ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ ಆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಅವನನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಮನುಷ್ಯನ ಮರಣ ಕ್ಷಣ, ಮತ್ತೆ ಜನ್ಮ, ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣದ ಬಂಧ, ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಗಳ ಮಹಾ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತವೆ. ಉದಾನನ ತೇಜಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿತೋ ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

✅ **"ತೇಜೋ ಹ ವಾ ಉದಾನಃ"** → ಉದಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಮೂಲ, ಉದಾನ: ಕಂಠದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ , ಜಾಗೃತಿ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ , ಚೈತನ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಬಿಂದುವಿನ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಣ - ಆದ್ದರಿಂದ ಉದಾನ = ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅತಿ ಶುದ್ಧ ತೇಜಸ್ಸು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ತಲೆಯ ಕಡೆ ಏರಿದಾಗ: ಭಾರವಿಲ್ಲದ ಬೆಳಕು, ಒಳಗೆ ಮೌನದ ಪ್ರಕಾಶ, ಸುಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಯೋತಿ, ಇವು ಉದಾನನ "ತೇಜಸ್ಸು".

✅ **"ತಸ್ಮಾದುಪಶಾನ್ತತೇಜಃ"** → ಮರಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ತೇಜಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾನ ತೇಜಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದರೆ: ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಾಗುವುದು, ಚೈತನ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು,

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ಇದು ದೇಹತ್ಯಾಗದ ಸಂಕೇತ. ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದೇ - ಉಸಿರು ಮೃದುವಾಗಿ ನಿಂತು, ಉದಾನ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಒಳಗೆ "ಪ್ರಕಾಶ–ಶೂನ್ಯಾ" ಅನುಭವ.

✅ **"ಇಂದ್ರಿಯೈರ್ಮನಸಿ ಸಂಪದ್ಯಮಾನೈಃ"** → ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ಮರಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇನಾಗುತ್ತದೆ? ಕಣ್ಣು → ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಕಿವಿ → ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ರುಚಿ–ಸ್ಪರ್ಶ–ಘ್ರಾಣ- ಎಲ್ಲಾ → ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ದ್ವಾರಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುವುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ: ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು ಇದೇ ಅನುಭವ - ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತು ಮಾಯವಾಗುವುದು.

✅ **"ಯಚ್ಚಿತ್ತಸ್ತೇನೈಷ ಪ್ರಾಣಮಾಯಾತಿ"** → ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಸೆಳೆದಿತೋ ಪ್ರಾಣ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಮೂಲ್ಯ ಯೋಗಸತ್ಯ: ಮನಸ್ಸು = ದಿಕ್ಕು, ಪ್ರಾಣ = ಚಲನೆ, ಆತ್ಮ = ಸಾಕ್ಷಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಕೊನೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದ ದಿಕ್ಕು. ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಮನಸ್ಸು ಏನು ಇಚ್ಛಿಸಿತೋ, ಪ್ರಾಣ ಅದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾವನೆ → ಪ್ರಾಣ ಅಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಾನೆ, ಉದಾಹರಣೆ: ಕರುಣೆ → ಹೃದಯ, ಜ್ಞಾನ → ಆಜ್ಞಾ, ಮೌನ → ಸಹಸ್ರಾರ, ಇದು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿಯಮ.

✅ **"ಪ್ರಾಣಸ್ತೇಜಸಾ ಯುಕ್ತಃ"** → ಪ್ರಾಣ ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ತೇಜಸ್ಸು = ಉದಾನಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣ = ಜೀವನ, ಆತ್ಮ = ಚೇತನ, ಮರಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣ + ಉದಾನ ತೇಜಸ್ಸು → ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಚೇತನವು: ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ ಬಿಂದು ತೂಕವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಕಣ ಮೃದು ತೇಜಸ್ಸಿನ ರೂಪ, ಇದಲ್ಲೇ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋದಂತೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ತುರೀಯ ಅನುಭವ: ಪ್ರಕಾಶದ ಚುಟುಕು, ಶೂನ್ಯತೆಯ ತೂಕವಿಲ್ಲದ ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣದ ಮೌನ, ಇದು "ಪ್ರಾಣಸ್ತೇಜಸಾ ಯುಕ್ತಃ".

✅ **"ಸಹಾತ್ಮನಾ ಯಥಾಸಂಕಲ್ಪಿತಂ ಲೋಕಂ ನಯತಿ"** → ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಲೋಕ, ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಘೋಷಣೆ: ಮರಣದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಏನು ಇಚ್ಛಿಸಿತೋ, ಯಾವ ಭಾವನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿತೋ, ಅದನ್ನೇ ಪ್ರಾಣ ಅನುಸರಿಸಿ ಆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಸಂಕಲ್ಪ: ಭಯ → ಕೆಳಗಿನ ಲೋಕ, ಶಾಂತಿ → ಮನುಷ್ಯ ಲೋಕ, ಜ್ಞಾನ → ದೇವಲೋಕ, ಏಕಪ್ರಾಣ → ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ - ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಯಾವ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆ ನೆಲಸಿತೋ ಪ್ರಾಣ ಅದಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಈಗ: ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ → ಅನಾಹತ ಜ್ಯೋತಿ, ಜ್ಞಾನ → ಆಜ್ಞಾ ಜ್ಯೋತಿ, ಮೌನ → ಸಹಸ್ರಾರ ಜ್ಯೋತಿ, ಸಂಕಲ್ಪ = ದಾರಿ, ಪ್ರಾಣ = ಪ್ರಯಾಣ, ಆತ್ಮ = ಸಾಕ್ಷಿ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗುಪ್ತ ಯೋಗವಾಕ್ಯ.

✅ ಅಗ್ನಿಯಂತ ತೇಜಸ್ಸೇ ಉದಾನ, ಏಕೆಂದರೆ ಆರಿಹೋದ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕರಗಿ ಮತ್ತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ (ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅವನು (ಮತ್ತೆ) ಪ್ರಾಣ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಉದಾನ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಪ್ರಾಣ ಜೀವಾತ್ಮ ಕಲ್ಪಿತ (ಆತ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪಿತ) ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನದಿಂದ ವ್ಯಾನಕ್ಕೆ, ವ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞದ ಜ್ವಾಲೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಮೇಲಿನ ಜ್ಯೋತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೇ ಜಾಗ್ರತಿ। ಗಾರ್ಹಪತ್ಯೋ ಹ ವಾ ಏಷೋಽಪಾನೋ
ವ್ಯಾನೋಽನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನೋ ಯದ್ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾತ್ ಪ್ರಣೀಯತೇ ಪ್ರಣಯನಾದಾಹವನೀಯಃ ಪ್ರಾಣಃ ॥ 3

ಪ್ರಶ್ನೆ 4 – ಶ್ಲೋಕ 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹರೂಪದ ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಮೊದಲಿಗೆ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುವನು. ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಗೃಹಸ್ಥರ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿರುವ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾಗ್ನಿಯಂತೆ. ಅಪಾನದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣನು

ಅನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನಾಗ್ನಿಯಂತೆ. ಅಪಾನದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಪ್ರಾಣವೇ ಆವಹನೀಯ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಅಪಾನ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿ, ವ್ಯಾನ ಪಚನ ಅಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣ ಆವಹನೀಯ ಅಗ್ನಿ— ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಶಾಲೆ; ಪ್ರಾಣಗಳೇ ಅದರ ಜ್ವಾಲೆಗಳು. (ಈ ಸುಪ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಅಗ್ನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಪಾನವು ಗೃಹಸ್ಥನ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ, ವ್ಯಾನವು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಗೃಹಸ್ಥನ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಇಂಧನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವ ತ್ಯಾಗದ ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ.)

✅ **ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವ ತತ್ತ್ವ:** *ಮಾನವ ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಶಾಲೆ; ಪ್ರಾಣಗಳು ಆ ಯಜ್ಞದ ಅಗ್ನಿಗಳು. ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದರಿಗಾಗಿ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ: ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿ – ಅಪಾನ, ಅನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನ ಅಗ್ನಿ – ವ್ಯಾನ, ಆಹವನೀಯ ಅಗ್ನಿ – ಪ್ರಾಣ. ಈ ಮೂರು ಅಗ್ನಿಗಳೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಾಧಾರ–ನಾಭಿ–ಹೃದಯ ಚಕ್ರೀಯ ಅಗ್ನಿಗಳು.*

✅ **"ಪ್ರಾಣಾಗ್ರಯ ಏವೈತಸ್ಮಿನ್ ಪುರೇ ಜಾಗ್ರತಿ"** → *ದೇಹ ರೂಪದ ನಗರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಜಾಗ್ರತವಾಗುವದು ಪ್ರಾಣ, "ಪುರ" = ದೇಹ ಎಂಬ ನಗರ, "ಅಗ್ರಯ" = ಮೊದಲನೆದು, ಮುಖ್ಯ, ಅರ್ಥ: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಜಾಗ್ರತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ನಂತರ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ "ಪ್ರಾಣಜಾಗೃತಿ": ಉಸಿರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಚಲನೆ, ಸಂವೇದನೆಯ ಮೊದಲ ಬೆಳಕು, ಕಣ್ಣು–ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ, ಇದೆ "ಪ್ರಾಣಾಗ್ರಯ".*

✅ **"ಗಾರ್ಹಪತ್ಯೋ ಹ ವಾ ಏಷೋಽಪಾನಃ"** → *ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿ - ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿ: ಮನೆಯ ಮೂಲ ಅಗ್ನಿ , ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳ ಆರಂಬವಾಗುವ ಆವಶ್ಯಕ ಜ್ವಾಲೆ, ಜೀವಿತದ ನೆಲ, ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣ: ತಳಚಕ್ರದ ಬುಡಶಕ್ತಿ , ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆ, ವಿಸರ್ಜನೆ, ದೈಹಿಕ ನೆಲೆ, ಇವು ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವ. ಮೂಲಾಧಾರ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ: ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬುಡಬಲ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಲೆ, ತಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿ, ಇದು "ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿ"ಯ ಜಾಗ್ರತಿ.*

✅ **"ವ್ಯಾನೋಽನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನೋ"** → *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಅನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನ ಅಗ್ನಿ, ಅನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನ (ದಕ್ಷಿಣ ಅಗ್ನಿ): ಜೀರ್ಣ, ಪರಿವರ್ತನೆ, ರಸಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ: ದೇಹವ್ಯಾಪಕ ಸಂಚರ, ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ರಸ–ರಕ್ತ–ಪ್ರಾಣವಿತರಣ, ಅಂಗಚಲನ, ಇದು ನಿಜವಾದ "ಪಚನ ಅಗ್ನಿ". ವ್ಯಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ: ದೇಹವ್ಯಾಪ್ತಿ ಶಕ್ತಿ, ಆಂತರಿಕ ಉಷ್ಣ, ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಮೃದು ಕಂಪನ - ಇದು "ಜೀವನದ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ".*

✅ **"ಯದ್ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾತ್ ಪ್ರಣೀಯತೇ ಪ್ರಣಯನಾಽದಾಹವನೀಯಃ ಪ್ರಾಣಃ"** → *ಗಾರ್ಹಪತ್ಯದಿಂದ ಏರಿದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಅಗ್ನಿಯು ಆವಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆವಹನೀಯ ಅಗ್ನಿ: ದೇವತೆಗೆ ಹೋಮ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಜ್ವಾಲೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವ ಪ್ರಕಾಶ, ಯಜ್ಞದ ಪರಮಜ್ಯೋತಿ, ಅಪಾನ→ ವ್ಯಾನ→ ಪ್ರಾಣ, ಇಂತಹ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ = ತಳ ಜ್ವಾಲೆ, ವ್ಯಾನ = ಮಧ್ಯ ಜ್ವಾಲೆ, ಪ್ರಾಣ = ಮೇಲಿನ ಜ್ವಾಲೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಅಪಾನ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ನಾಭಿಗೆ ಏರಿ ವ್ಯಾನ ಜಾಗೃತಿ, ವ್ಯಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯವಾಗಿ ಏರುವುದು, ಇದನ್ನೇ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಆವಹನೀಯ ಜ್ವಾಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಒಳಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಪ್ರಕಾಶಜ್ಯೋತಿ, ಉಸಿರು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸೆಳೆತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಂಠ–ಮುಖ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು, ಇದು "ಪ್ರಾಣ = ಆವಹನೀಯ ಅಗ್ನಿ".*

ಉಸಿರು–ಮನಸ್ಸು–ಉದಾನ ಒಂದಾದಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿ, ಸಾಧಕನನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಯದುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಃಶ್ವಾಸಾವೇತಾವಾಹುತೀ ಸಮಂ ನಯತೀತಿ ಸ ಸಮಾನಃ।
ಮನೋ ಹ ವಾವ ಯಜಮಾನಃ ಇಷ್ಟಫಲಮೇವೋದಾನಃ ಸ ಏನಂ ಯಜಮಾನಮಹರಹರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಗಮಯತಿ ॥ 4

ಪ್ರಶ್ನೆ 4 – ಶ್ಲೋಕ 4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದೂ, ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೂ - ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಸುವುದು ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ. ಮನಸ್ಸೇ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುವ ಯಜಮಾನ. ಉದಾನ ಪ್ರಾಣನೇ ಈ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುವವನು. ಅವನೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಯಜಮಾನನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಈ ಮಂತ್ರವು ಹೇಳುವುದು: ಉಸಿರು = ಯಜ್ಞ, ಮನಸ್ಸು = ಯಜಮಾನ, ಪ್ರಾಣ = ಹೋಮ, ಉದಾನ = ಫಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಗತಿ = ಧ್ಯಾನದ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಉಸಿರಾಟವೇ ಯಜ್ಞ; ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ ಅದನ್ನು ಸಮನಾಗಿಸುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸೇ ಯಜಮಾನ; ಉದಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಅವನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ದಾರಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

✅ **"ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಃಶ್ವಾಸಾವೇತಾವಾಹುತೀ"** → ಉಸಿರು ಹೊಕ್ಕು–ಹೊರಡುವುದು ಯಜ್ಞದ ಆಹುತಿ, ಉಚ್ಛ್ವಾಸ = ಉಸಿರೆಳೆಯುವುದು, ನಿಃಶ್ವಾಸ = ಉಸಿರಬಿಡುವುದು - ಈ ಎರಡೂ ಒಂದು ಜೋಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು "ಆಹುತಿ" ಎಂದು ಕರೆದು, ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಉಸಿರಾಟವೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಯಜ್ಞ. ಯಾವಾಗ ಉಸಿರು ಬರಹೋಗುತ್ತದೆ? ಪ್ರತಿಸೆಕೆಂಡ್ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ಪ್ರತಿದಿನ ಜೀವನಪೂರ್ಣ ಯಜ್ಞವೇ ನಿತ್ಯ—ನಾವು ಬದುಕಿರುವವರೆಗೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಉಸಿರು ಮೃದುವಾಗಿದಾಗ, ಆಳವಾಗಿ ಜಾರಿದಾಗ, ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ, ಇದು ಯಜ್ಞದ "ಅಹುತಿ" ಸಮನಾಗಿದೆ.

✅ **"ಸಮಾನಃ"** → ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಮನಾಗಿ ನಡಿಸುವ ಪ್ರಾಣ ಸಮಾನ, ಸಮಾನ = ನಾಭಿಯ ಮಧ್ಯದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು: ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ → ಉಸಿರಿನ ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲನದ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಅದರ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಉಸಿರಿನ ಮೃದುಗತಿ, ಒಳ–ಹೊರ ಸಮಬಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೃದುವಾದ ಶಾಂತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸಮಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ: ಉಸಿರು ಸತ್ಯವಾಗಿ "ಸಮಾನ" ಆಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಎತ್ತರವನ್ನೂ, ತಳವನ್ನೂ ಸಮತೋಲನ-ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಸ್ಥಂಭ.

✅ **"ಮನೋ ಹ ವಾವ ಯಜಮಾನಃ"** → ಮನಸ್ಸೇ ಯಜ್ಞಾನನಾಯಕ, ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಘೋಷಣೆ: ಈ ಯಜ್ಞದ ಯಜಮಾನನು ಉಸಿರು ಅಲ್ಲ—ಮನಸ್ಸು. ಮನಸ್ಸೇ: ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕು, ಧ್ಯಾನದ ಗುಣ, ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವ, ಯೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಗೆ ನೆಲಸಿತೋ, ಉಸಿರು ಅಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಮನಸ್ಸು ಅನಾಹತಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಶಾಂತಿ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಜ್ಞಾನ, ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಮೌನ, ಮಣಿಪೂರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ತೇಜಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸೇ ಯಜ್ಞದ ನಿರ್ದೇಶಕ.

✅ **"ಇಷ್ಟಫಲಮೇವ ಉದಾನಃ"** → ಉದಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಇಷ್ಟ ಫಲ ನೀಡಿ, ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ:, ಮೇಲೆಗೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸಿನ ಮೂಲ, ಮರಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ಏರಿಸುವವನು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುವವನು. ಆದ್ದರಿಂದ "ಇಷ್ಟ ಫಲ" ಎಂದರೆ: ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಕಾಶ, ಆನಂದ, ಮೌನ, ಮರಣದಾಚೆಯ ಚೇತನಗತಿ, ಇದು ಉದಾನನ ಕಾರ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೆ: ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಳದ ತೂಕವಿಲ್ಲದ ಅನುಭವ, ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕು, ಸುಕ್ಷ್ಮ ಚೈತನ್ಯ, ಉನ್ನತ ಸಂವೇದನೆ - ಇವೆಲ್ಲ "ಇಷ್ಟ ಫಲ".

✅ **"ಸ ಏನಂ ಯಜಮಾನಂ ಅಹರಹಃ ಬ್ರಹ್ಮಗಮಯತಿ"** → ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬ್ರಹ್ಮಗತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವದು ಉದಾನ. ಉದಾನ + ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ → ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಿನ ಯಜ್ಞ - ಸಮನಿಷ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಉದಾನವನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣವನ್ನು "ಬ್ರಹ್ಮಗತಿ"ಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥ: ಪ್ರತಿದಿನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿ ಮನಸ್ಸು ಮೌನಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ಪರ್ಶ, ಚಿದಾಕಾಶದ ಅನುಭವ, ಇದೇ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ "ಬ್ರಹ್ಮಗತಿ".

✅ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಯದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿತರಿಸುವವರು ಸಮಾನ (ಪುರೋಹಿತ). ಮನಸ್ಸೇ ತ್ಯಾಗ; ಉದಾನವು ತ್ಯಾಗದ ಫಲ; ಅವನು ಪ್ರತಿದಿನ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ರಮ ಸಂ.	ವಿಷಯ	ವಿವರಣೆ (ಸಾರಾಂಶ)	ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ
1	**ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು**	ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ – ದೇಹದ ಜೀವಚಕ್ರದ ಐದು ಕೇಂದ್ರಶಕ್ತಿಗಳು	ನಾಡಿ–ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿ, ಸುಷುಮ್ನೋದ್ಘಾಟನೆ
2	**ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ**	ದೇಹದ ಏಳು ಜ್ಯೋತಿಗಳು/ಚಕ್ರಜ್ವಾಲೆಗಳು — ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೂ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ, ಆಂತರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಅನುಭವ
3	**ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳು**	ಸೂರ್ಯ = ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಣ; ಇಂದ್ರ = ತೇಜಸ್ಸು; ರುದ್ರ = ರಕ್ಷಣ; ವ್ಯಾನ = ವಾಯು	ಪ್ರಕಾಶ–ರಕ್ಷಣ–ವ್ಯಾಪಕತೆ ಅನುಭವ
4	**ಸಹಸ್ರಾರ ನಾಡಿಗಳು**	ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ 101/100/72+72 ನಾಡೀಮಂಡಲ	ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಸಮತೋಲನ
5	**ಉದಾನ ಪ್ರಾಣ – ಬ್ರಹ್ಮಗತಿ**	ಮರಣದಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ಏರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ	ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಿ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯ
6	**ಅಪಾನ – ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಅಗ್ನಿ**	ತಳಬಲ, ನೆಲೆ, ಜನನಶಕ್ತಿ	ಮೂಲಾಧಾರ ಸ್ಥಿರತೆ, ಭಯನಾಶ
7	**ಸಮಾನ – ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ**	ಆಹಾರ/ಪ್ರಾಣ/ಮನೆಯ ಸಮತೋಲನ	ಮಣಿಪೂರದ ತೇಜಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ ಸಮವಿತರಣೆ
8	**ಪ್ರಾಣ – ಆವಹನೀಯ ಅಗ್ನಿ**	ಇಂದ್ರಿಯಗಳ, ಹೃದಯದ, ಜ್ಞಾನದ ಜ್ಯೋತಿ	ಹೃದಯ–ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ
9	**ವ್ಯಾನ – ಅನ್ವಾಹಾರ್ಯಪಚನ ಅಗ್ನಿ**	ದೇಹವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಾಣವಿತರಣ	ತೂಕವಿಲ್ಲದ ಅನುಭವ, ದೇಹಕಂಪನ
10	**ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸ ಯಜ್ಞ**	ಉಸಿರಾಟವೇ ಮಹಾಯಜ್ಞ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನದ ಆಳತೆ

ಕ್ರಮ ಸಂ.	ವಿಷಯ	ವಿವರಣೆ (ಸಾರಾಂಶ)	ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗ
11	**ಮನಸ್ಸು = ಯಜಮಾನ**	ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸುವದು ಮನಸ್ಸೇ	ಮನಃಶುದ್ಧಿ = ಪ್ರಾಣೋತ್ಕರ್ಷ
12	**ಪ್ರಾಣ = ಜೀವನದ ಮೂಲ**	ದೃಷ್ಟಿ–ಶ್ರವಣ–ಸ್ಪರ್ಶ–ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದಿಂದ	ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ
13	**ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಅಮೃತತ್ವ**	ಪ್ರಾಣನ ಉತ್ಪತ್ತಿ–ಸ್ಥಾನ–ವಿಭುತ್ವಾದಿ ತಿಳಿದರೆ ಅಮೃತಸ್ಥಿತಿ	ಗುರುತ್ವವಿಲ್ಲದ ಜಾಗೃತಿ, ನಿರ್ಭಯ ದೃಷ್ಟಿ
14	**ಪಂಚಕೋಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ**	ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ	ಪ್ರಾಣಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೋಶ ಶುದ್ಧಿ
15	**ಚಿತ್ತ–ಪ್ರಾಣ–ಸಂಕಲ್ಪಗತಿ**	ಮರಣದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪ → ಪ್ರಾಣ ಮಾರ್ಗ	ಜನ್ಮ–ಸೃಷ್ಟಿ–ಅನುಭವದ ತತ್ತ್ವ
16	**ಚಕ್ರಗಳ ಬೆಳಕು (ಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವಗಳು)**	ಕೆಂಪು–ಕೇಸರಿ–ಹಳದಿ–ಹಸಿರು–ನೀಲಿ–ಬಿಳಿ ಜ್ಯೋತಿಗಳು	ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರದ ದರ್ಶನ
17	**ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮತತ್ತ್ವ**	ಆನಂದ, ಶಾಂತಿ, ಸೇವೆ, ಕರುಣೆ— ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ	ಜೀವನ–ಧರ್ಮ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನ
18	**ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ನಾದ**	ಅನಾಹತ ನಾದ, ನಾದಬಿಂದು, ನಾದಪ್ರವಾಹ	ನಾದಯೋಗ, ಅಂತರಶ್ರವಣ
19	**ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮೌನ**	ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮೌನ ಸ್ವತಃ ಉದಯ	ತುರೀಯ ಅನುಭವದ ದಾರಿ
20	**ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಏಕಸೂತ್ರ**	ಪ್ರಾಣ = ಆತ್ಮನ ವಸ್ತ್ರ	ಜ್ಞಾನ–ಧ್ಯಾನ–ಸಾಧನೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಕೇಂದ್ರ

ಅಧ್ಯಾಯ - 12
ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ವಿವರಣೆ

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಇಡಾ–ನಾಭಿ–ಓಂ ಜ್ಯೋತಿ—ಈ ಮೂರು ಸೇರುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಹರಿದು ಒಳಜ್ಯೋತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯಂ ಪೂರಯಿತ್ವೋದರಸ್ಥಿತಂ ।
ಓಂಕಾರಂ ದೇಹಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಧ್ಯಾಯೇಜ್ಜ್ವಾಲಾವಲೀವೃತಮ್ ॥ 20

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು, ಅದನ್ನು ನಾಭಿ–ಉದರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕು. ಅದಾದ ನಂತರ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಓಂಕಾರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಜ್ವಾಲಾಮಾಲೆಯಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಇಡಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹಮಧ್ಯದ ಓಂ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಜ್ವಾಲಾಮಾಲೆಯಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕೆಂದು ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

✅ **"ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯಂ" -** ವಿವರಣೆ: ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ (ಎಡ ನಾಸಿಕೆಯಿಂದ) ವಾಯುವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆಬೇಕು. ಇಡಾ ನಾಡಿ ಚಂದ್ರನಾಡಿ — ಇದು ಶಾಂತಿ, ತಂಪು, ಮನಃಸ್ಥಿರತೆ, ಮೌನದ ಮಾರ್ಗ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇಡಾ ನಾಡಿ ಸಕ್ರಿಯವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪ್ರಾಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿರ ಚಲನೆ ಇದು.

✅ **"ಪೂರಯಿತ್ವೋದರಸ್ಥಿತಂ"** ಒಳಗೆಳೆದ ವಾಯುವನ್ನು ನಾಭಿ–ಉದರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದು ಗಟ್ಟಿ ಕುಂಭಕವಲ್ಲ—ಮೃದುವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ–ಸಮಾನ–ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ದೇಹದ ವಿದ್ಯುತ್–ಪ್ರವಾಹ ಸಮನಾಗುತ್ತದೆ.

✅ **"ಓಂಕಾರಂ ದೇಹಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್"** ದೇಹದ ಮಧ್ಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ–ಆಜ್ಞಾ ಮಧ್ಯದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಳ) ಓಂಕಾರ ಜ್ಯೋತಿಯಿರುವಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ "ಮಧ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ"—ಇದು ಅನಾಹತದಿಂದ ಆಜ್ಞಾವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ. ಓಂ ನಾದ → ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಗುರುತ್ವ ಕೇಂದ್ರ (ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ).

✅ **"ಜ್ವಾಲಾವಲೀವೃತಮ್"** ಓಂ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಜ್ವಾಲಾಮಾಲೆಯಂತೆ—ಬೆಂಕಿಯ ಲಾಲಿತ್ಯದಂತೆ—ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು "ಅಂತರ ಜ್ಯೋತಿ"ಯ ಉದಯ. ಅನಾಹತ ಜ್ವಾಲೆ → ಹಸಿರು/ಸೋನೆ ಪ್ರಕಾಶ, ಆಜ್ಞಾ → ನೀಲಿ/ನೀಲಮಣಿ ಜ್ಯೋತಿ, ಪ್ರಾಣ ಮಧ್ಯ ಚ್ಯುತಿ → ಜ್ಯೋತಿಮಾಲೆ, ಬೆಳಕು, ಕಂಪನ, ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಏಕವಾಗುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಏರುತ್ತದೆ , ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಈ ಮೂರು ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಹಸ್ರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಮೌನಜ್ಯೋತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾ ಪೂರಕ ಇತ್ಯುಕ್ತೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಕುಮ್ಭಕ ಉಚ್ಯತೇ ।
ರೇಚೋ ರುದ್ರ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ಯ ದೇವತಾಃ ॥ 21

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೂರಕ (ಉಸಿರೆಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ) ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕುಂಭಕ (ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯುವುದು) ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಸಮಾನ. ರೇಚಕ (ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವುದು) ರುದ್ರನಿಗೆ ಸಮಾನ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಈ ಮೂರು ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು "ಜೀವಸೃಷ್ಟಿ"ಯ ಕ್ಷಣ. ಉಸಿರು ಒಳಗೆಳೆಯುವುದು = ಸೃಷ್ಟಿ ಆರಂಭ = ಬ್ರಹ್ಮ. ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳು ಸಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ "ಉಳಿಯುತ್ತದೆ", ಸ್ಥಿತಿ → ವಿಷ್ಣು. ಕುಂಭಕ = ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಣ. ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ದೋಷಗಳು ಹೊರ ಬಿಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ, ರಜಸ್, ತಾಮಸ್ – ಎಲ್ಲಾ ಕರಗುತ್ತವೆ. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಗ್ಲಾನಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ = ಶುದ್ಧೀಕರಣ = ರುದ್ರ. ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯರ್ಥಭಾರ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಕ್ಷಣ ಇದು. ಯೋಗಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮತೆ ಹೊಂದಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಿಂದ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಮುಖೇನ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಬೋಧ + ಓಂ ನಾದದ ಅನುಸಂಧಾನ → ನಿಗೂಢ ಅಂತರ ಜ್ಯೋತಿ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನದ ಏಕತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಾನಮರಣಿಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಣವಂ ಚೋತ್ತರಾರಣಿಮ್ ।
ಧ್ಯಾನನಿರ್ಮಥನಾಭ್ಯಾಸಾದೇವ ಪಶ್ಯೇನ್ನಿಗೂಢವತ್ ॥ 22

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವತಃ ಆತ್ಮನನ್ನು ಒಂದು ಅರಳಿ (ಕೆಳಗಿನ ಕಸುಗಡ್ಡೆ)ಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಅನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅರಳಿ (ಮೇಲಿನ ಕಸುಗಡ್ಡೆ)ಯಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಈ ಎರಡರ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಜನಿಸುವ ಅಂತರಂಗ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ನಿಗೂಢವಾದರೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವನು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- *ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಧಾರ ಅರಣಿ, ಓಂ ನಾದವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅರಣಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ ಅಂತರಜ್ಯೋತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ಆತ್ಮನನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಅರಣಿಯಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಅರಣಿ = ಜ್ವಾಲೆ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕೆಳಗಿನ ಮರದ ಗುಡ್ಡೆ.*
- *ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ "ಕೆಳಗಿನ ಅರಣಿ" ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ–ಸ್ಥಿರತೆ–ಸ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ನಾನು ಚೈತನ್ಯ" ಎಂಬ ಒಳಜಾಗೃತಿ ನಿಂತಾಗ → ಆತ್ಮ ಅರಣಿ ಸ್ಥಿರ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ: ಸಾಧಕನು ಆತ್ಮಬೋಧದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುವುದು.*

- *ಓಂ ಪ್ರಣವವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅರಣಿಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು - ಅದರೊಂದಿಗೆ (ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ) ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಓಂ = ನಾದ, ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ, ಚೈತನ್ಯದ ಕಂಪನ. ಆತ್ಮ + ಓಂ → ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಜ್ಞಾನಜ್ವಾಲೆ ತರುವ ಶಕ್ತಿ. ಓಂ ಜಪ–ನಾದಸ್ಮರಣೆ = ಎರಡನೆಯ ಅರಣಿಯ ತಿರುಗಾಟ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆತ್ಮ = ಆಧಾರ, ಓಂ = ಚಲನೆ, ಇದರ ಘರ್ಷಣೆಯೇ → ಜ್ಯೋತಿ. ಧ್ಯಾನದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಈ ಆತ್ಮ–ಓಂ ಅರಣಿಗಳ ಘರ್ಷಣೆ ಜ್ವಾಲೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ, ಅಂತರಂಗ ಜ್ಯೋತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.*
- *"ನಿರ್ಮಥನ" ಅಂದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒರೆಸುವುದು. ಯೋಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ, ನಾಡಿಗಳು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುವ ತನಕ, ಮನಸ್ಸು ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ. ಧ್ಯಾನ = ಆತ್ಮಬೋಧ (ಕೆಳ ಅರಣಿ) + ಓಂ ನಾದ (ಮೇಲಿನ ಅರಣಿ) + ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಚಲನೆ. ಇವು ಮೂರು ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ → ತೇಜೋ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರ್ಮಾಣ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ರಹಸ್ಯಮಯವಾದ ಅಂತರಂಗ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುವನು.*
- *"ನಿಗೂಢ ಜ್ಯೋತಿ" ಅನುಭವವಾಗುವುದು: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೃದುವಾದ ನೀಲ ಜ್ಯೋತಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಸಿರು/ಬಿಳಿ ಪ್ರಕಾಶ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೆಕೆಂಡಿನಷ್ಟು ಹೊಳೆಯುವ ಚಿನ್ಮಯ ತೇಜಸ್ಸು , ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಂಸ ಬಿಂದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಂದುವಿಲ್ಲದ ಜ್ಯೋತಿ, ಇದು ಅನಾಹತ–ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರದ ಅಂತರಜ್ಯೋತಿ. ಈ ಜ್ಯೋತಿ ದರ್ಶನವನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತು "ನಿಗೂಢ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ - ಕಾಣುವದು ಸ್ಪಷ್ಟ, ಆದರೆ ವಿವರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ.*

ಓಂ ನಾದದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ; ನಾದಲಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿ, ಸಾಧಕನು ಮೌನ–ತುರೀಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಓಂಕಾರಧ್ವನಿನಾದೇನ ವಾಯೋಃ ಸಂಹರಣಾನ್ತಿಕಮ್ ।
ಯಾವದ್ಬಲಂ ಸಮಾದಧ್ಯಾತ್ಸಮ್ಯಙ್ನಾದಲಯಾವಧಿ ॥ 23

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಮನ (ಸಂಹರಣೆ) ಆಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಷ್ಟು ಸಮನಾಗಿ ಗಮನವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು; ಆ ನಾದದ ಲಯ (ಶಾಂತಿಹೊಂದುತ್ತದೆ) ಆಗುವವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- *ಓಂ ನಾದವನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲೇ ಕೇಳುವ ಸುಕ್ಷ್ಮಶ್ರವಣ, ಅದರ ತೊಳಲಾಟ (ವೈಬ್ರೇಷನ್) ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಓಂ ನಾದ = ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಧ್ವನಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ "ಅಂತರ ನಾದ" ಎದ್ದುಬರುತ್ತದೆ → ಇದು ಅನಾಹತ ನಾದ, ಹೃದಯದ ಮೃದುವಾದ ಶಬ್ದ → ನಂತರ ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರರಹಿತ ಗಂಭೀರ ನಾದ. ಓಂ ನಾದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಅಂಟಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ತರಂಗಗಳು ತಾನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.*
- *ಓಂ ನಾದವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ವಾಯುವಿನ ಸಂಹರಣೆ - ಅಂದರೆ ಉಸಿರಿನ ಚಲನೆಯ ಸಂವೇದನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗುಪ್ತ ತತ್ತ್ವ: ನಾದವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ, ಉಸಿರಾಟ ತಾನೇ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಉಸಿರು ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಸಹಜಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ಕೇವಲಕುಂಭಕ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಲ್ಲ ಉಸಿರೇ ಸ್ವತಃ ಮೌನವಾಗುವುದು ಇದು ಪ್ರಾಣದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಗತಿ.*

- *ಸ್ವಂತ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾದದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಬಲವಂತ ಬೇಕಿಲ್ಲ, "ಮೃದುವಾಗಿ", "ಲಘುವಾಗಿ", "ಲಯವಾಗಿ"→ ಗಮನ ಇರಬೇಕು, ಇದು ಅಭ್ಯಾಸ–ವೈರಾಗ್ಯ ಸಮತೋಲನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: "ಗಮನ" = ಮನಸ್ಸು "ನಾದ" = ಕೇಂದ್ರ, "ಪ್ರಾಣ" = ಚಲನೆ, ಇವು ಮೂರು ಒಂದಾಗಿದೆ→ ಲಯಧಾರಾ.*
- *ಓಂ ನಾದವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಲಯವಾಗುವವರೆಗೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾದ ಮೊದಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಅನಂತರ ಮೃದುವಾಗಿ, ನಂತರ ನಿರ್ನಾದ → ಮೌನ, ಇದೆ ನಾದಲಯ. ಇದು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ: ಶಬ್ದ–ಓಂ → ಜಾಗೃತ, ಅಂತರ ನಾದ–ಹಂಸ, ನಾದಬಿಂದು → ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ನಾದಲಯ–ಮೌನ–ತುರೀಯ → ಪರಮಪದ, ನಾದಲಯ = ಮನಸ್ಸು ಕರಗುವ ಸ್ಥಳ, ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಳ, ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸ್ಥಳ.*

ಓಂ ನಾದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಹಂಸಜ್ಯೋತಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ವಿರಜಾ - ಪರಮಶುದ್ಧಿ - ಪರಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಮಾಗಮಸ್ಥಂ ಗಮನಾದಿಶೂನ್ಯಮೋಂಕಾರಮೇಕಂ ರವಿಕೋಟಿದೀಪ್ತಿಮ್ ।
ಪಶ್ಯನ್ತಿ ಯೇ ಸರ್ವಜನಾನ್ತರಸ್ಥಂ ಹಂಸಾತ್ಮಕಂ ತೇ ವಿರಜಾ ಭವನ್ತಿ ॥ 24

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬರುವ–ಹೋಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೀರಿ, ಚಲನ–ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾಚೆ ಇರುವ ಓಂಕಾರದ ಒಂದೇ ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು, ಸೂರ್ಯಕೋಟಿ ತೇಜಸ್ಸಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅಂತರ್ಯಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಯಾರು ಕಂಡರೋ, ಅವರು ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು, ಹಂಸರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅವರು ರಜೋಗುಣ, ತಾಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ 'ವಿರಜಾ'ರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- *ಓಂ ಜ್ಯೋತಿಯ ಪರಮಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಂಡವರು 'ಹಂಸಾತ್ಮಕ' ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ರಜ–ತಾಮಸಿಕ ಬಂಧಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.*
- *ಓಂ ಜ್ಯೋತಿ "ಬರುವುದು–ಹೋಗುವುದು", "ಕಂಪಿಸುವುದು– ಶಾಂತವಾಗುವುದು", ಈ ಎಲ್ಲ ಚಲನ–ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾಚೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಜಾಗೃತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಗಮನೆ–ಆಗಮನಗಳಾಚೆ, ಉಸಿರಿನ ಒಳ–ಹೊರ ಚಲನೆಯಾಚೆ, ಪ್ರಾಣದ ಏರು–ಇಳಿಯುವಿಕೆಯಾಚೆಯ ಮೌನಸ್ಥಿತಿ, ಈಗ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ತೂರ್ಯಾವಸ್ಥೆ.*
- *ಓಂ ಜ್ಯೋತಿ ಯಾವುದೇ ಚಲನೆ, ಸ್ಥಾನ, ಗತಿಗಳಿಲ್ಲದ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಶೂನ್ಯ, ಉಸಿರಿನ ಚಲನ ಶೂನ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂವೇದನೆ ಶೂನ್ಯ, ಈಗಿರುವುದು - ಕೇವಲ ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ. ಇದನ್ನೇ "ಮಾನಸ–ಲಯ" ಅಥವಾ "ಅಮಾನಸ್ಕ ತುರೀಯ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.*
- *ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಕಾಣುವದು ಒಂದೇ ಜ್ಯೋತಿ - ಓಂಕಾರದ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿನ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಧ್ವನಿ → ನಾದ → ಜ್ಯೋತಿ → ಶೂನ್ಯ → ಬಿಂದು, ಈ ಬಿಂದು = "ಏಕಪ್ರಾಣ", "ಏಕಜ್ಯೋತಿ", ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸ್ಫಟಿಕ–ಬಿಳಿ–ನೀಲಿ ತೇಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.*
- *ಸೂರ್ಯಕೋಟಿ (ಸಾವಿರ ಸೂರ್ಯರ) ತೇಜಸ್ಸಿನಂತೆ ಅವಿನಾಶ ಪ್ರಕಾಶ ಹೊಡೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇದು ದೇಹದ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ, ಕಣ್ಣು ನೋಡುವ ಬೆಳಕು ಅಲ್ಲ, ಇದು ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ, ಹೃದಯ–*

ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರದ ಸಂಪರ್ಕಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಸಾಧಕನು ದಿವ್ಯತಾಪದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ–ಜಾಗೃತಿ–ಸುಷುಮ್ನೋದ್ಗಮದ ಪರಮ ಸೂಚನೆ.

- *ಯಾರು ಈ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೋ... ಧ್ಯಾನದ ನಿಜವಾದ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದವರೇ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ - ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಜ್ಯೋತಿ ಅಲ್ಲ - ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು–ನಾದ ಒಂದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉದಯಿಸುವ ಪ್ರಕಾಶ.*
- *ಈ ಜ್ಯೋತಿ ಸರ್ವಜನರಲ್ಲೂ ಇರುವ "ಹಂಸಾತ್ಮಕ" ಚೈತನ್ಯ. "ಹಂಸ" = ಹಂ + ಸಃ = "ನಾನು ಆತ್ಮ" ಇದು ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪಜ್ಯೋತಿ, ಇದು ಜೀವ–ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯ–ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವ , ಇದರ ಅನುಭವ = ಏಕತ್ವದ ದರ್ಶನ, "ನಾನು–ನೀನು" ಎಂಬ ಭೇದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗುವ ಕ್ಷಣ.*
- *ಈ ಹಂಸಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕಂಡವರು ರಜೋಗುಣ–ತಾಮೋಗುಣಗಳ ಪಾಪ–ಕ್ಲೇಶಗಳೆಲ್ಲದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗಾರ್ಥ: "ವಿರಜಾ" = ರಜೋಗುಣ (ವೇಗ, ಅಶಾಂತಿ) → ನಾಶ, ತಾಮೋಗುಣ (ಕತ್ತಲೆ, ಭಯ, ಸಂಶಯ) → ನಾಶ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹುರುಪು–ವಿಕಾರ–ಒತ್ತಡ–ಮೂರ್ಛೆ → ಲಯ, ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ: ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲ, ವೃತ್ತಿಗಳೇ ಇಲ್ಲ, ಉಳಿದಿರುವುದು ಕೇವಲ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ. ಇದೇ "ಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿ", ಇದೇ "ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಪದ", ಇದೇ "ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು".*

ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯವೇ ಸುಷುಮ್ನಾ–ನಾದ–ಜ್ಯೋತಿ ದಾಟಿ ಹಂಸಾತ್ಮಕ ಪರಮಪದವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಏಕಮಾರ್ಗ.

ಯನ್ಮನಸ್ತ್ರಿಜಗಾತ್ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿವ್ಯಸನಕರ್ಮಕೃತ್ ।
ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮ ಪದಮ್ ॥ 25

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂರು ಲೋಕಗಳ - ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ನಾಶ - ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕಾರಣ. ಆ ಮನಸ್ಸೇ ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ಸಾಧಕನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮಪದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- *ಮನಸ್ಸೇ ಈ ಮೂರು ಲೋಕಗಳ (ಭೂಃ–ಭುವಃ–ಸುವಃ) - ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಸನ (ಲಯ ಮತ್ತು ರೋಗ), ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇದು ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ಉಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.*
- *ಜಗತ್ತು ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಫಲನ. ಈ ಮನಸ್ಸೇ ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ತೊಟೆಗಳ ನದಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಕರಗಿದಂತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಂದನವೇ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು "ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ" ಅಲ್ಲ - ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದು.*
- *ಮನಸ್ಸು ಲಯಗೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ಹಂತಗಳು: ವೃತ್ತಿಲಯ → ಚಿಂತನೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು, ಭಾವಲಯ → ಭಾವನೆಗಳ ನಿಶ್ಶಬ್ದ , ಅಹಂಕಾರಲಯ → "ನಾನು" ಎಂಬ ಬಾಧೆ ಕರಗುವುದು. ಲಯಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಏರುವ ಪರಮಸ್ಥಳವೇ "ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಪದ".*
- *ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ: ☑ ತುರೀಯ ☑ ತುರೀಯತೀತ ☑ ಹಂಸಪರಮಪದ ☑ ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಹಣ ☑ ಪರಮಶಾಂತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಓಂ–ನಾದ–ಬಿಂದು–ಜ್ಯೋತಿ–ಮೌನ–ಚೈತನ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ.*

➢ *ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮನಸ್ಸೇ ಜ್ಞಾನಮೌನದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ಸಾಧಕನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮಪದ— ಅಹಂಕಾರರಹಿತ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತರಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿ ಬಲ್ಲವರು ವೇದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ

ತ್ರಿಸ್ಥಾನಂ ಚ ತ್ರಿಮಾತ್ರಂ ಚ ತ್ರಿಬ್ರಹ್ಮ ಚ ತ್ರಯಾಕ್ಷರಮ್ ।
ತ್ರಿಮಾತ್ರಮರ್ಧಮಾತ್ರಂ ವಾ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ 36
ತೈಲಧಾರಾಮಿವಾಚ್ಛಿನ್ನದೀರ್ಘಘಣ್ಟಾನಿನಾದವತ್ ।
ಬಿನ್ದುನಾದಕಲಾತೀತಂ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ ॥ 37

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಓಂಕಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳು (ಅ, ಉ, ಮ), ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಮೂರು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪಗಳು, ಮತ್ತು ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳಿವೆ. ಅಥವಾ ಅದರ ತ್ರಿಮಾತ್ರೆಯ ನಂತರ ಇರುವ ಅರ್ಧಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾರು ತಿಳಿದಾರೋ, ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ವೇದವಿತ್ (ವೇದಜ್ಞಾನಿ)." "ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿಯುವ ಸತತ ಧಾರೆಯಂತೆ, ಕಳಕಳಿಸುವ ದೀರ್ಘ ಗಂಟೆಯ ನಾದದಂತೆ, ಬಿಂದು–ನಾದ–ಕಲಾವನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಓಂನ ಪರಮ ನಾದವನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅರಿವಾಗಿದೆಯೋ, ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ವೇದಜ್ಞಾನಿ."

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

✅ "ತ್ರಿಸ್ಥಾನಂ" → ಓಂ ನಾದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸ್ಥಳಗಳು - ಅ (ಹೃದಯ), ಉ (ಕಂಠ), ಮ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ / ಮಸ್ತಿಷ್ಕ). ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಓಂ ಮಾಡುವಾಗ ಶಬ್ದವು: ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅರಳುವುದು - ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ- ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಬೆರೆತೀತು, ಇದು ಶಬ್ದದ "ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಾತ್ರೆ".

✅ "ತ್ರಿಮಾತ್ರಂ" → ಓಂಕಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು - ಅ (ಸ್ಥೂಲ), ಉ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ), ಮ (ಕಾರಣ). ಇವು ಮೂರು ಜಾಗತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ: ಅ = ಜಾಗ್ರತ (ದೇಹ), ಉ = ಸ್ವಪ್ನ (ಮನಸ್ಸು), ಮ = ಸುಷುಪ್ತಿ (ಪ್ರಾಣ–ಶುದ್ಧ ಮೌನ). ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಂದರೆ = ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಆಯಾಮ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾನದಂಡ, ಇತ್ಯಾದಿ.

✅ "ತ್ರಿಬ್ರಹ್ಮಂ" → ಓಂನ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು - ಬ್ರಹ್ಮ (ಸೃಷ್ಟಿ), ವಿಷ್ಣು (ಸ್ಥಿತಿ), ರುದ್ರ (ಲಯ). ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಚಕ್ರವೇ ಈ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ: ಪೂರಕ = ಬ್ರಹ್ಮ, ಕುಂಭಕ = ವಿಷ್ಣು, ರೇಚಕ = ರುದ್ರ - ಹೀಗಾಗಿ ಓಂ = ಪ್ರಪಂಚದ ಉಸಿರು.

✅ "ತ್ರಯಾಕ್ಷರಂ" → ಓಂ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಂಕೇತ—ಅ, ಉ, ಮ. ಇವು ಮೂರು ಚಕ್ರಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ: ಅ → ಅನಾಹತ, ಉ → ವಿಶುದ್ಧಿ, ಮ → ಆಜ್ಞಾ, ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

✅ "ತ್ರಿಮಾತ್ರಮರ್ಧಮಾತ್ರಂ ವಾ ಯಸ್ತಂ ವೇದ" → ಈ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ನಂತರ, ಒಂದು "ಅರ್ಧಮಾತ್ರೆ" ಇದೆ - ಅದು ಮೌನ, ನಿಷ್ಕಂಪ, ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಅರ್ಧಮಾತ್ರೆ = ಓಂ ನಂತರದ ಮೌನ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ: ಶಬ್ದ → ನಾದ, ನಾದ → ಜ್ಯೋತಿ, ಜ್ಯೋತಿ → ಶೂನ್ಯ, ಶೂನ್ಯ → ಪರಮಪದ - ಇದು "ತುರೀಯ". ಅರ್ಧಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ವೇದವಿತ್.

✅ "ತೈಲಧಾರಾಮಿವಾಚ್ಛಿನ್ನ" → ಮುರಿದು–ಮುರಿಯದೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಎಣ್ಣೆಧಾರೆಯಂತೆ, ಓಂ ನಾದವೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಗಾಢ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ: ಉಸಿರು ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾದ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು "ಅನಾಹತ ನಾದ".

✅ “ದೀರ್ಘಘಂಟಾ ನಿನಾದವತ್” → ದೀರ್ಘವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಮೊಳಗುವ ಗಂಟೆಯ-ನಾದದಂತೆ, ಒಂದು ನಾದ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ನಾದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು: ಗಂಟೆಯಂತ ನಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಿವಿಗೋಚರ ನಾದ, ಅಂತರ ನಾದ (ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಕಂಪನ), ಇದರಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಾನೆ.

✅ “ಬಿಂದು ನಾದ ಕಲಾ ಅತೀತಂ” → ಈ ನಾದವು ಬಿಂದು, ನಾದ, ಕಲಾ - ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬಿಂದು = ಜ್ಯೋತಿ, ನಾದ = ಕಂಪನ, ಕಲಾ = ಚೈತನ್ಯದ ತಳ ಮಟ್ಟ, ಇವುಗಳಾಚೆ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ: ✅ ಶೂನ್ಯ ✅ ಮೌನ ✅ ತುರೀಯ ✅ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ, ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನೇ ಮಹಾ ವೇದಜ್ಞಾನಿ.

✅ “ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್” → ಈ ನಾದ–ಜ್ಯೋತಿ–ಮೌನದಂತರಂಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ನಿಜವಾದ ವೇದಜ್ಞಾನಿ. ವೇದಗಳೆಲ್ಲಾ ಈ ಒಂದು ಪರಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಾನೆ ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತವೆ: ನಾದ → ಲಯ, ಲಯ → ಮೌನ, ಮೌನ → ಪರಮಪದ, ಈ ಅನುಭವವೇ ಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿ.

✅ ಅಂತಹ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, “ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ”, “ಅ, ಉ, ಮ”, “ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ” “ಓಂ ಸೋ ಹಮ್”, “ಈ, ಶ್ವ, ರ” “ಶಿ ವಾ ಯ”, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳಿಂದ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ.

ಓಂಕಾರದ ಮೌನದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಬಂದ ಪ್ರಾಣ, ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಬಿಂದು–ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗಿದಾಗ ಯೋಗಿ ಅಮೃತಸ್ಥಾನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಯತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಯಥೈವೋತ್ಪಲನಾಲೇನ ತೋಯಮಾಕರ್ಷಯೇನ್ನರಃ ।
ತಥೈವೋತ್ಕರ್ಷಯೇದ್ವಾಯುಂ ಯೋಗೀ ಯೋಗಪಥೇ ಸ್ಥಿತಃ ॥ 38
ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾತ್ಮಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಕೋಶೀಭೂತಂ ತು ಪಙ್ಕಜಮ್ ।
ಕರ್ಷಯೇನ್ನಾಲಮಾತ್ರೇಣ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಯಂ ನಯೇತ್ ॥ 39
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಲಾಟೇ ತು ನಾಸಿಕಾಯಾಸ್ತು ಮೂಲತಃ ।
ಜಾನೀಯಾದಮೃತಂ ಸ್ಥಾನಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಯತನಂ ಮಹತ್ ॥ 40

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಮಲದ ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆಯುವಂತೆಯೇ, ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಯೋಗಿಯು ವಾಯುವನ್ನು ಸೆಳೆಯಬೇಕು. ಕಮಲದ ಹೂವಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಮಾತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಂಡದಿಂದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಸೆಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು ಅಲ್ಲಿಂದ ಆಮೃತವಾಗಿ) ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಅಮೃತದ ಜೋಡಣೆ ಮೂಗಿನ ಬುಡ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಯ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಎಂದು ಅವನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮನ (ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಆತ್ಮದ) ಮಹಾನ್ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- *ಕಮಲದ ಕಾಂಡ = ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಅದರೊಳಗಿನ ಖಾಲಿ ದಾರಿ = ಛಿದ್ರಂಧ್ರ → ಪ್ರಾಣದ ಮಾರ್ಗ, ಕಾಂಡದ ನಿಲುವಿನಂತೆ, ಸುಷುಮ್ನೆಯೂ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆರಳುತ್ತದೆ. ಸದ್ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ “ಖಾಲಿ ಮಾರ್ಗ” ಆಗುತ್ತದೆ - ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಒಂದೇ ದಾರಿ.*
- *ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಎಂದರೆ: ಅಪಾನ → ನಾಭಿಗೆ, ನಾಭಿ → ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಹೃದಯ → ಕಂಠಕ್ಕೆ, ಕಂಠ → ಆಜ್ಞಾ, ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ, ಈ ಚಲನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉದ್ಗಮ. ಪ್ರಾಣ*

ಬಲವಂತವಾಗಿ ಏರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ - ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ, ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಚಲನೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣ ತಾನೇ ಏರಬೇಕು.

- *ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುವ ಯೋಗಿಯು ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಾಣೋದ್ಗಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲನು. ಯೋಗಪಥ ಎನ್ನುವುದೇ: ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ - ಉಸಿರಾಟದ ಮೃದುವಾದ ಸಮತೋಲನ - ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆ - ಓಂ–ನಾದ–ಮೌನ ಅನುಸಂಧಾನ - ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗೃತಿ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನೆ ತಾನೇ ದಾರಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.*
- *ಕಮಲದ ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕ ನೀರು ಏರುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಯೋಗಿಯು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮೌನ–ನಾದ–ಓಂನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯೊಳಗೆ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಏರುತ್ತದೆ.*
- *ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ "ಅರ್ಧಮಾತ್ರೆ" - ಮೌನದ ಭಾಗ. ಅದು ಶಬ್ದವಲ್ಲ, ನಾದವಲ್ಲ - ಪರಮ ಮೌನ, ತುರೀಯ ಚೈತನ್ಯ. ಯೋಗದ ಆರು ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು. ಧ್ಯಾನದ ಆಧಾರವು ಈಗ "ಓಂ" ಅಲ್ಲ - ಓಂನ ನಂತರದ ಮೌನ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ: ಶಬ್ದದಾಚೆ, ನಾದದಾಚೆ, ಬಿಂದುವಿನಾಚೆ. ಈ ಮೌನದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕರಗಲು ಪ್ರಾರಂಭ.*
- *ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಮಲದಂತೆ (ಪಂಕಜ), ಪದರ–ಪದರಗಳ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಲವು ಪದರಗಳು (ಕೋಶಗಳು): ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಮನಸ್ಸು - ಕಮಲದಂತೆ ತೆರೆದು → ತೆರೆದು → ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಮಲದ ಕಾಂಡದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಒಂದು ನಾಳದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಮೂಲಕ ಎಳೆಬೇಕು. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಲಲಾಟಸ್ಥಳ - ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಸಂಪರ್ಕ ಪ್ರದೇಶ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬೆಳಕು: ನೀಲಿ ಮಣಿಪ್ರಕಾಶ, ಬಿಳಿ ಜ್ಯೋತಿ, ಹಂಸಬಿಂದು, "ಒಂದು ಹೊಳೆಯುವ ಬಿಂದು" ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಸುಷುಮ್ನೋದ್ಗಮದ ಲಕ್ಷಣ.*
- *ನಾಸಿಕಾಮೂಲದಿಂದ (ನಾಸಿಕಾ–ಮಧ್ಯದ ಗೃಹದ್ವಾರದಿಂದ) ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಬೇಕು. ನಾಸಿಕಾಮೂಲ = ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರ = ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಕಿವಿ. ಕೇಚರೀ–ಜ್ಞಾತೃಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲೇ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಏರಿದಾಗ: ಉಸಿರಿನ ಚಲನೆ ವಿರಳ, ನಾಡಿಗಳ ಮೌನ, ಆಜ್ಞಾ ಜ್ಯೋತಿ, ಇದು "ಬಿಂದು–ನಾದ–ಮೌನ" ಸ್ಥಾನ.*
- *ಅಮೃತ ಸ್ಥಾನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಸಿಹಿಯಾದ ಮೌನ, ಬಿಳಿ ಪ್ರಕಾಶ, ತೂಕವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಕಂಪ, ಏಕತತ್ತ್ವದ ಅನುಭವ, ಇದನ್ನೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ "ಪರ–ಬಿಂದು", ಶಾಕ್ತಗಳು "ನೇಕ್ಟರ್–ಡ್ರಾಪ್", ಉಪನಿಷತ್ತು "ಅಮೃತ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಹಾನ್ ಆಸನ - ಬ್ರಹ್ಮಪೀಠ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ದಾಟಿದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಉದಯ. ಇಲ್ಲಿಯೇ: ✅ ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲ ✅ ಮನಸ್ಸು ಲಯ ✅ ಮೌನ ಜ್ಯೋತಿ ✅ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶ ✅ ಅನುಭವದಾಚೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ.*

ಆಸನ, ಪ್ರಾಣನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಧ್ಯಾನ–ಸಮಾಧಿವರೆಗೆ ಆರು ಯೋಗಾಂಗಗಳು; ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ, ಭದ್ರ, ಸಿಂಹ, ಪದ್ಮ ಆಸನಗಳು ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರಗಳು.

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂರೋಧಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚ ಧಾರಣಾ ।

ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಙ್ಗಾನಿ ಭವನ್ತಿ ಷಟ್ ॥ 41
ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವನ್ತಿ ಯಾವನ್ತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ।
ಏತೇಷಾಮತುಲಾನ್ಭೇದಾ ನ್ವಿಜಾನಾತಿ ಮಹೇಶ್ವರಃ ॥ 42
ಸಿದ್ಧಂ ಭದ್ರಂ ತಥಾ ಸಿಮ್ಹಂ ಪದ್ಮಂ ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಮ್ ॥ 43

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- 41. "ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಸಂರೋಧ (ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ), ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ - ಇವು ಯೋಗದ ಆರು ಅಂಗಗಳು." 42. "ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗಿರುವಷ್ಟು ಅನೇಕ ಆಸನಗಳಿವೆ; ಆ ಆಸನಗಳ ಅಸಂಖ್ಯ ಭೇದಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಹೇಶ್ವರನೇ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ." 43. "ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನಗಳು ನಾಲ್ಕು - ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನ, ಮತ್ತು ಪದ್ಮಾಸನ."

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

✅ "ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ಭವನ್ತಿ ಷಟ್" → ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಸೇರಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆರು ಅಂಗಗಳು. ಧ್ಯಾನ → ನಿಶ್ಚಲ ಧಾರಣೆಯ ಪ್ರವಂತಿ - ನಿರಂತರ ಧಾರೆ, ಸಮಾಧಿ → ಚೈತನ್ಯ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋಗುವುದು. ಧಾರಣೆಯ ಅಲೆಗಳು → ಧ್ಯಾನದ ಧಾರೆ → ಸಮಾಧಿ ಮೌನ → ಇದನ್ನು "ಷಟ್ ಅಂಗಳು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

✅ "ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವನ್ತಿ ಯಾವನ್ತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ" → ಎಷ್ಟು ಜೀವಿಗಳು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇವೆಯೋ - ಅಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳು ಇವೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಸರ್ಪ, ಕೀಟ - ಇವರ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಯಂ ಒಂದು ಆಸನ. ಜೀವನವೇ ಯೋಗ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯು ತನ್ನದೇ ದೇಹ–ಉಸಿರು–ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿನಾಗಿರುವನು. ಇದು ಹೇಳುವುದು: ಯೋಗವು ಮಾನವನಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಗ್ರ ಚಲನೆ.

✅ "ಏತೇಷಾಮತುಲಾನ್ ಭೇದಾನ್ ವಿಜಾನಾತಿ ಮಹೇಶ್ವರಃ" → ಈ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಹೇಶ್ವರ (ಶಿವ) ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯಬಲ್ಲನು. ಶಿವ = ಯೋಗೇಶ್ವರ. ಆಸನ = "ಯಥಾರ್ಥ ಜೀವರಚನೆ". ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಶಕ್ತಿ ಹರಿವು, ನಾಡಿ ಗತಿ → ದೇವಶಕ್ತಿಯ ನಿರ್ಮಾಣ. ಸಾಧಕರು ಕೆಲವೇ ಅಲ್ಪಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಆಸನಗಳ ಮೂಲ ಜ್ಞಾನ → ಶಿವನಿಂದಲೇ.

✅ "ಸಿದ್ಧಂ ಭದ್ರಂ ತಥಾ ಸಿಂಹಂ ಪದ್ಮಂ ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಂ" → ನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ: ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ.

✅ ಸಿದ್ಧಾಸನ - ಪ್ರಾಣ ನೇರವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸ್ಥಾನ, ಅಂತಯೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಚಿಂತನೆ ಕಡಿಮೆ, ನಿಶ್ಚಲ ಮೌನ

✅ ಭದ್ರಾಸನ - ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿಗೆ, ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನ, ಮಣಿಪೂರ ಜಾಗೃತಿ

✅ ಸಿಂಹಾಸನ - ಕಂಠ, ಶಬ್ದ, ನಾದ ಮಾರ್ಗ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೃದಯ–ಕಂಠಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲು ಮುಖ್ಯ - ನಾದಾನುಭವಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ

✅ ಪದ್ಮಾಸನ - ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ - ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು - ಮೂಲಾಧಾರ–ಸಹಸ್ರಾರ ಸಂಪರ್ಕ ಸಲೀಸಾಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥಿರ ಆಸನ ಈ ನಾಲ್ಕು ಸೇರಿ: ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನು–ಬಿಂದು–ನಾದ–ಮೌನ → ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ದಾರಿ.

ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾದ ಸಮತೆ, ಕುಹೂ–ಶಂಖಿನಿಯ ಶುಚಿತ್ವ, ಮತ್ತು ನಾದಶುದ್ಧಿಯೇ ಪ್ರಾಣೋದ್ಗಮನದ ಮೂಲ.

ಊರ್ಧ್ವಂ ಮೇಢ್ರಾದಧೋ ನಾಭೇಃ ಕನ್ದೋ ಯೋ ऽಸ್ತಿ ಖಗಾಣ್ಡವತ್ ॥ 50
ತತ್ರ ನಾಡ್ಯಃ ಸಮುತ್ಪನ್ನಾಃ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಃ ।
ತೇಷು ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ದ್ವಿಸಪ್ತತಿರುದಾಹೃತಾಃ ॥ 51
ಪ್ರಧಾನಾಃ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯೋ ಭೂಯಸ್ತತ್ರ ದಶ ಸ್ಮೃತಾಃ ।
ಇಡಾ ಚ ಪಿಙ್ಗಲಾ ಚೈವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಚ ತೃತೀಯಕಾ ॥ 52
ಗಾಮ್ಧಾರೀ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ಪೂಷಾ ಚೈವ ಯಶಸ್ವಿನೀ ।
ಅಲಮ್ಬುಸಾ ಕುಹೂರತ್ರ ಶಙ್ಖಿನೀ ದಶಮೀ ಸ್ಮೃತಾ ॥ 53

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ಲೋಕ 50–51 → "ಮೇಢ್ರ ಮತ್ತು ನಾಭಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಕಂದ' ಎಂಬ ಭಾಗವಿದೆ; ಅದು ಹಕ್ಕಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ. ಅದರೊಳಗಿಂದ 72000 ನಾಡಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದವು 72. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾಣವಹಿಸುವ 10 ನಾಡಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ."

ಶ್ಲೋಕ 52–53 "ಆ ದಶ ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು → ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ, ಗಾಂಧಾರೀ, ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ, ಪೂಷಾ, ಯಶಸ್ವಿನೀ, ಅಲಂಬುಸಾ, ಕುಹೂ, ಶಂಖಿನೀ."

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- *ಜನನಾಂಗದ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕಾಂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ನಾಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಮುಖ್ಯರು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಗಾಂಧಾರಿ, (ಎಡ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತನಾಳ) ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ (ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತನಾಳ) ಮತ್ತು ಪೂಷಾ (ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆ ನಾಳ) ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿನಿ, ಆಲಂಭೂಸ, ಕುಹುರಾತ್ರ (ಶುಭ) ಮತ್ತು ಸೌಖಿನಿ. (ಕೌಶಿಕ).*
- *ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿತ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಯೋಗಿ ಅನುವಾದಿಸಿರುವುದು ಗಾಂಧಾರಿ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಿ-ಜಿಹ್ವಾಗಳು ಕೂಡ ಸುಷುಮ್ನಾದ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಪುಶಾ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿನಿ ನಾಳಗಳು ಕೂಡ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಗಿ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲಂಬುಸಾ, ತೋಳುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ; ಶುಭ ನಾಡಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೆ ಚಾಚುವುದು ಕೌಶಿಕಿ ನಾಳ.*
- *"ಊರ್ಧ್ವಂ ಮೇಢ್ರಾದಧೋ ನಾಭೇಃ ಕಂದೋ ಯೋ ऽಸ್ತಿ ಖಗಾಣ್ಡವತ್" → ಮೇಢ್ರ (ಜನನಾಂಗ ಮೂಲ) ಮತ್ತು ನಾಭಿಯ ನಡುವಣ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ - "ಕಂದ" - ಇದೆ. ಕಂದ = ಪ್ರಾಣ ಬೀಜ. ಇಲ್ಲಿ: ನಾಡಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಪ್ರಾಣ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೃದುವಾದ ಮೂಲ ಇದೆ, ಇದು "ನಾಭಿ—ಮೂಲ" ನಡುವಣ ಶಕ್ತಿ ಗ್ರಂಥಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಬೆಚ್ಚನೆ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಂಪನವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.*

- *"ತತ್ರ ನಾಡ್ಯಃ ಸಮುತ್ಪನ್ನಾಃ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಃ" → ಕಂದದಿಂದ 72,000 ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ: ಪ್ರಾಣವಾಹಿನಿ, ಚೈತನ್ಯ ಮಾರ್ಗ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ ನೇಯ್ಗೆ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುವುದೇ - "ಜೀವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವುದೇಕೆ?" → ಈ 72,000 ನಾಡಿಗಳಿಂದ. ಪ್ರತಿ ನಾಡಿ ಒಂದು ಜೀವ–ಒಲವು (ವಾಸನೆ) ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.*
- *"ತೇಷು ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ದ್ವಿಸಪ್ತತಿರುದಾಹೃತಾಃ" → ಈ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ 72 ನಾಡಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ. ಇವು ಶಕ್ತಿಯ "ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು": ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ, ಇಂದ್ರಿಯ ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣದ ಏರಿಳಿಕೆ, ಚಕ್ರಗಳ ಜಾಗೃತಿ, ನಿದ್ರಾ–ಸ್ವಪ್ನ–ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಇವರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತ.*
- *"ಪ್ರಧಾನಾಃ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯೋ ಭೂಯಸ್ತತ್ರ ದಶ ಸ್ಮೃತಾಃ" → ಆ 72ರಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊಯ್ಯುವ 10 ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು. 10 ನಾಡಿಗಳೇ: ಉಸಿರಾಟ, ಅಂತರ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ, ಚಕ್ರ ಗತಿಯ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಉತ್ಥಾನ - ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾದ ದಶಶಕ್ತಿ.*
- *"ಇಡಾ ಚ ಪಿಂಗಲಾ ಚೈವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಚ ತೃತೀಯಕಾ" → ಮೊದಲು ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು: ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ . ಇಡಾ ನಾಡಿ → ಚಂದ್ರಶಕ್ತಿ , ತಂಪು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ, ದೇಹದ ಎಡ ಭಾಗ, "ಹಂ" ಶಕ್ತಿ . ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ → ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿ , ತೇಜಸ್ಸು, ಚೈತನ್ಯ, ಬಲ, ದೇಹದ ಬಲ ಭಾಗ, "ಸ" ಶಕ್ತಿ . ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ → ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಏಕ ಮಾರ್ಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ದಾರಿ, ಮೋಕ್ಷದ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ನಳಿಕೆ, ಇದರ ಜಾಗೃತಿ = ಯೋಗದ ಗುರಿ*
- *"ಗಾಮ್ಧಾರೀ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ಪೂಷಾ ಚೈವ ಯಶಸ್ವಿನೀ" → ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ನಾಡಿಗಳು: ಗಾಂಧಾರೀ, ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ , ಪೂಷಾ, ಯಶಸ್ವಿನೀ. ಗಾಂಧಾರೀ → ಎಡ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಾಡಿ.*
- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೃದುತನ ಇದರಿಂದ. ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ → ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತನಾಳ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಒಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ. ಉಸಿರಾಟ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ–ಮಣಿಪೂರಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂಷಾ → ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆ ನಾಳ. ಮುಖ–ಜೀಭೆ, ಮಾತು. ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿ ಇದರ ಹಿತದಿಂದ. ಯಶಸ್ವಿನೀ → ಕಿವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ. ನಾದಾನುಭವ ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.*
- *"ಅಲಂಬುಸಾ ಕುಹೂ ರತ್ರ ಶಂಖಿನೀ ದಶಮೀ ಸ್ಮೃತಾ" → ಕೊನೆಯ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು: ಅಲಂಬುಸಾ, ಕುಹೂ, ಶಂಖಿನೀ. ಅಲಂಬುಸಾ → ದೇಹ–ಹಸಿವು–ಪಿಪಾಸೆ–ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧ. ಕುಹೂ → ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿ, ವೀರ್ಯ–ರಜೋ ಸಂರಕ್ಷಣೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಶಂಖಿನೀ → ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಪಕ್ಕದ ನಾಡಿ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಹೋಗುವ "ಅಂತಿಮ ದ್ವಾರ".*

ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಯೋಗಿನ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಏವಂ ನಾಡೀಮಯಂ ಚಕ್ರಂ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಯೋಗಿನಾ ಸದಾ ।
ಸತತಂ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯಃ ಸೋಮಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿದೇವತಾಃ ॥ 54
ಇಡಾಪಿಙ್ಗಲಾಸುಷುಮ್ನಾಸ್ತಿಸ್ರೋ ನಾಡ್ಯಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ ।
ಇಡಾ ವಾಮೇ ಸ್ಥಿತಾ ಭಾಗೇ ಪಿಙ್ಗಲಾ ದಕ್ಷಿಣೇ ಸ್ಥಿತಾ ॥ 55
ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಧ್ಯದೇಶೇ ತು ಪ್ರಾಣಮಾರ್ಗಾಸ್ತ್ರಯಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ।
ಪ್ರಾಣೋ ऽಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚೋದಾನೋ ವ್ಯಾನಸ್ತಥೈವ ಚ ॥ 56
ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಃ ಕೃಕರಕೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ ।
ಪ್ರಾಣಾದಾಃ ಪಞ್ಚ ವಿಖ್ಯಾತಾ ನಾಗಾದ್ಯಾಃ ಪಞ್ಚ ವಾಯವಃ ॥ 57

ಏತೇ ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ವರ್ತನ್ತೇ ಜೀವರೂಪಿಣಃ । 58

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- 54. "ಯೋಗಿಯು ಈ ನಾಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸದಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಪ್ರಾಣಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ - ಅವು ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ–ಅಗ್ನಿಗಳ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತ." 55. "ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ - ಈ ಮೂರು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಡಿಗಳು. ಇಡಾ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಪಿಂಗಲಾ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಧ್ಯದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ." 56. "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ - ಇವು ಐದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳು." 57. "ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ - ಇವು ಐದು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು." 58. "ಇವರೆಲ್ಲರೂ 72,000 ನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾ ಜೀವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತರುತ್ತಾರೆ."

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- "ಏವಂ ನಾಡೀಮಯಂ ಚಕ್ರಂ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಯೋಗಿನಾ ಸದಾ" → ದೇಹವನ್ನು ನಾಡಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ "ಚಕ್ರ–ರಚನೆ" ಎಂದು ಯೋಗಿಯು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ದೇಹ ಶರೀರವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ನಾಡಿ–ಚಕ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿನಕ್ಷೆ , ಚಕ್ರಗಳು → ನಾಡಿಗಳ ಗೂಡು, ನಾಡಿಗಳು → ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುವ ದಾರಿಗಳು. ಯೋಗಿಯ ಕಾರ್ಯವೇ: ನಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- "ಸತತಂ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯಃ ಸೋಮಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿದೇವತಾಃ" → ಪ್ರಾಣಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ; ಅವು ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ–ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತ. ಸೋಮ (ಚಂದ್ರ) → ಇಡಾ, ಸೂರ್ಯ → ಪಿಂಗಲಾ, ಅಗ್ನಿ → ಸುಷುಮ್ನಾ - ಸಾಧಕನ ಗುರಿ: ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ ಸಮತೋಲನ (ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಸಮತ್ವ), ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಘಾಟನೆ). ಇದನ್ನೇ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ, ನಿರೋಧಾನ, ಪ್ರಾಣೋದ್ಗಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- "ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ತಿಸ್ರೋ ನಾಡ್ಯಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ" → ಮೂರು ಅತ್ಯಂತ ಮಹಾನ್ ನಾಡಿಗಳು - ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ. ಇಡಾ – ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ, ಮನಸ್ಸು, ತಂಪಾದ ಪ್ರಾಣ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ, ಎಡಬದಿ ಹಂ. ಪಿಂಗಲಾ – ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ, ಅಗ್ನಿ, ತೇಜಸ್ಸು , ಚೈತನ್ಯ, ಜಾಗೃತಿ, ಬಲಬದಿ ಸ. ಸುಷುಮ್ನಾ – ಮೋಕ್ಷನಾಳಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನೇರ ಶಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಲು ಏಕಮಾರ್ಗ, ಜ್ಞಾನ–ಮೌನ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ದಾರಿ, ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಸಮನಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.
- "ಇಡಾ ವಾಮೇ ಸ್ಥಿತಾಭಾಗೇ ಪಿಂಗಲಾ ದಕ್ಷಿಣೇ ಸ್ಥಿತಾ" → ಇಡಾ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಪಿಂಗಲಾ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ. ಇಡಾ → ಎಡ ಶ್ವಾಸನಾಳದಂತೆ, ಪಿಂಗಲಾ → ಬಲ ಸ್ವಾಸನಾಳದಂತೆ. ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿ 90 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಯಂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿ.
- "ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಧ್ಯದೇಶೇ ತು ಪ್ರಾಣಮಾರ್ಗಾಶ್ರಯಃ ಸ್ಮೃತಾಃ" → ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ - ಇದು ಪ್ರಾಣದ ನಿಜದಾರಿ. ಸುಷುಮ್ನೆ ತೆರೆಯುವ ನಾಲ್ಕು ಸೂಚನೆಗಳು: ಉಸಿರು ಸಮವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗಿದಾಗ, ಕಣ್ಣಳ ಹಿಂದೆ ನೀಲಿ–ಬಿಳಿ ತೆಳುವಾದ ಬೆಳಕು ಬಂದಾಗ, ತುಟಿಗಳು–ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹರಿದಾಗ, ಇದು ಪ್ರಾಣೋದ್ಗಮನ.
- "ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚೋದಾನೋ ವ್ಯಾನಸ್ತಥೈವ ಚ" + "ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಃ ಕೃಕರಕೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ" → ಐದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳು: ಐದು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು

ಪ್ರಾಣ → ಹೃದಯ–ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶ. ಉಸಿರಾಟ, ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರ, ನಾದ ಜಾಗೃತಿ.

ಅಪಾನ → ಮೂಲಾಧಾರ. ತ್ಯಾಗ, ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿ, ಭೂಮಿಗ್ರಹಣ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೂಲ.

ಸಮಾನ → ನಾಭಿ–ಮಣಿಪೂರ. ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನ, ಉಸಿರಿನ ತಾಳ.

ಉದಾನ → ಕಂಠ–ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಮುಖ. ಪ್ರಕಾಶ, ಧ್ಯಾನ, ಮರಣದ ನಂತರದ ಚೈತನ್ಯಗತಿ.
ವ್ಯಾನ → ಸರ್ವದೇಹ. ಶಕ್ತಿ ವಿಸ್ತರಣೆ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ. = **ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳೇ ಜೀವನದ ಒಟ್ಟು ಚಲನೆ.**
ನಾಗ → ಊರ್ಜೆ–ಸೀಳು–ಹಿಕ್ಕು, ಶಕ್ತಿ ಏರಿಕೆಯ ಸೂಚಕ.
ಕೂರ್ಮ → ಕಣ್ಣು–ಪತಾ–ಕಿವಿಗ ಖಾಸಗಿ ಚಲನೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರತೆ.
ಕೃಕರ → ಹಸಿವು–ಜೀರ್ಣ, ಸಮಾನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
ದೇವದತ್ತ → ಉಬ್ಬಸಿಕೆ–ನಿದ್ರೆ, ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನ.
ಧನಂಜಯ → ಶವಕ್ಕೂ ದೇಹ ಬಿಡದ ಪ್ರಾಣ, ಅಂತರ ಜಾಗ್ರತಿ.

- "ಏತೇ ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ವರ್ತನ್ತೇ ಜೀವರೂಪಿಣಃ" → ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣ–ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು 72,000 ನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾ, ಜೀವನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವ = ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ. ಮನಸ್ಸು = ಈ ಚಲನೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಧ್ಯಾನ = ಈ ಚಲನೆ ನಿಶ್ಯಬ್ದಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮಾಧಿ = ಈ ಚಲನೆ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಎಳೆದಾಟದಿಂದ ಜೀವ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾದಲ್ಲಿ ಚಂಚಲವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾನೆ; ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಯೋಗಿಯಾದನು.

ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಶೋ ಜೀವೋ ಹ್ಯಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಧಾವತಿ ॥ 58
ವಾಮದಕ್ಷಿಣಮಾರ್ಗೇಣ ಚಞ್ಚಲತ್ವಾನ್ನ ದೃಶ್ಯತೇ ।
ಆಕ್ಷಿಪ್ತೋ ಭುಜದಣ್ಡೇನ ಯಥೋಚ್ಚಲತಿ ಕನ್ದುಕಾ ॥ 59
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಕ್ಷಿಪ್ತಸ್ತದ್ವಜ್ಜೀವೋ ನ ವಿಶ್ರಮೇತ್ ।
ಅಪಾನಾತ್ಕರ್ಷತಿ ಪ್ರಾಣೋ ಽಪಾನಃ ಪ್ರಾಣಾಚ್ಚ ಕರ್ಷತಿ ॥ 60
ಖಗರಜ್ಜುವದಿತ್ಯೇತದ್ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ । 61

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- 58. "ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಕೆಳಗೂ ಮೇಲಗೂ ಧಾವಿಸುತಿರುತ್ತದೆ." 59. "ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ದಂಡದಿಂದ ತಟ್ಟಿದರೆ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಓಡುತ್ತದೋ, ಜೀವವೂ ಹೀಗೆಯೇ ನಿಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ." 60. "ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ — ಈ ಪರಸ್ಪರದ ಎಳೆದಾಟದಿಂದ ಜೀವ ಎಂದೂ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ." 61. "ಇದು ಹಕ್ಕಿಯ ಕಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ತಂತಿಯಂತೆ ಎಳೆದಾಟ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ."

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ :-

✅ *"ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಶೋ ಜೀವೋ ಹ್ಯಧಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಧಾವತಿ" → ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು - ಪ್ರಾಣ (ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ), ಅಪಾನ (ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ). ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳ ಹಿಂಜರಿಗೆ ಜೀವ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಓಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ → ಹೃದಯ, ಕಂಠ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ, ಅಪಾನ → ಮೂಲಾಧಾರ, ಮೇಢ್ರ, ಜೀರ್ಣತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿಕ್ಕು: ☑ ಮೇಲಕ್ಕೆ → ಜ್ಞಾನ ☑ ಕೆಳಕ್ಕೆ → ವಾಸನೆ, ದೇಹಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣ = ಉದ್ಧಾರ, ಅಪಾನ = ಅಧಃಪಾತ.*

✅ *"ವಾಮದಕ್ಷಿಣಮಾರ್ಗೇಣ ಚಂಚಲತ್ವಾನ್ನ ದೃಶ್ಯತೇ" → ಜೀವಶಕ್ತಿ ಎಡ–ಬಲದ ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ - ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾದಲ್ಲಿ - ಚಂಚಲವಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡಾ (ಎಡ ಸ್ವರ) → ಚಂದ್ರ,*

ಮನಸ್ಸು, ಪಿಂಗಲಾ (ಬಲ ಸ್ವರ) → ಸೂರ್ಯ, ಅಗ್ನಿ ಇವು ಎರಡೂ 90–90 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಉಸಿರು: ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಲಬದಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಡಬದಿ, ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಂಚಲತೆಯೇ: ☑ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆ ☑ ವಾಸನೆ ☑ ಚಿಂತೆ ☑ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ☑ ಕಾಂಚಲ್ಯ - ಸುಷುಮ್ನಾ ಇದರಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ("ಚಲನೆ" ಅಂದರೆ - ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹರಿವು. "ಕಾಂಚಲ್ಯ" ಅಂದರೆ - ಆ ಚಲನೆ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದಾಗುವುದು, ಅತಿ ತೀವ್ರವಾಗುವುದು.)

✅ *"ಆಕ್ಷಿಪ್ತೋ ಭುಜದಂಡೇನ ಯಥೋಚ್ಚಲತಿ ಕನ್ದುಕಾ" → ಚೆಂಡನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸಲಾಕೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದಾಗ ಅದು ನಿಲ್ಲದೇ ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ, ಬಲ–ಎಡ ಓಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಮಾನ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ: ಚೆಂಡು → ಜೀವ, ಸಲಾಕೆ → ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ, ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆ → ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ, ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ → ಅಚಲ–ಮಾನಸ ಚಲನೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನು ಬಂದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಏಕೆ ಮೌನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ? → ಈ "ಚೆಂಡಿನಂತೆ ನಡುಗುವ" ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆ.*

✅ *"ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಕ್ಷಿಪ್ತಸ್ತದ್ವಜ್ಜೀವೋ ನ ವಿಶ್ರಮೇತ್" → ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಎಳೆದಾಟದಿಂದ ಜೀವ ಯಾವ ಕ್ಷಣವೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮನಾದಾಗ ಮಾತ್ರ: ☑ ಉಸಿರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ☑ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುವಾಗುವುದು ☑ ಸೂತ್ರನಾದ ಕೇಳುವುದು ☑ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶ ☑ ಧ್ಯಾನ ಸ್ವತಃ ನಡೆಯುವುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು" ಎಂಬುದು*
ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷವಲ್ಲ - ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಅಸಮನತೆಯಿಂದಾಗುವ ಕಂಪನೆ.

✅ *"ಅಪಾನಾತ್ಕರ್ಷತಿ ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಪ್ರಾಣಾಚ್ಚ ಕರ್ಷತಿ" → ಅಪಾನ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ. ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಭೂತ ತಂತ್ರವೇ ಇದು: ☑ ಅಪಾನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು ☑ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಿಸುವುದು. ಇದು ನಡೆದಾಗ: ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು ನಡುಬಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ, ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ನಡುವೆ ಬಲ ಕೇಂದ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ, ಮಣಿಪೂರ ಹೊತ್ತುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಾಣ ಒಂದಾಗಿ ಸಮಾನವಾಗುವುದು ನಂತರ → ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಚಲನೆ, ಇದನ್ನೇ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ: "ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಂಯೋಗೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಃ"*

✅ *"ಖಗರಜ್ಜುವದಿತ್ಯೇತದ್ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್" → ಹಕ್ಕಿಯ ಕಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಿಡುವ ತಂತಿಯಂತೆ ಎಳೆದಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದವನೇ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ. ಹಕ್ಕಿ → ಜೀವ, ತಂತಿ → ನಾಡಿಗಳು, ಎಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ → ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ, ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನ → ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಘಾಟನೆ. ಉಸಿರು → ಮೃದು, ಮನಸ್ಸು → ಏಕಾಗ್ರ, ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ → ಸಮಾನ → ಬಲಕೇಂದ್ರ → ಸುಷುಮ್ನೆ → ಬಿಂದು → ನಾದ → ಮೌನ → ತುರೀಯ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.*

ಉಸಿರು ಹಂ–ಸಃ ಮೌನದೊಳಗೆ ಲೀನವಾದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಪರಮಪದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಜಪವಿಲ್ಲ.

ಹಕಾರೇಣ ಬಹಿರ್ಯಾತಿ ಸಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ಪುನಃ ॥ 61
ಹಂಸಹಂಸೇತ್ಯಮುಂ ಮನ್ತ್ರಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ ।
ಶತಾನಿ ಷಟ್ದಿವಾರಾತ್ರಂ ಸಹಸ್ರಾಣ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ ॥ 62
ಏತತ್ಸಂಖ್ಯಾನ್ವಿತಂ ಮನ್ತ್ರಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ ।
ಅಜಪಾ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಯೋಗಿನಾಂ ಮೋಕ್ಷದಾ ಸದಾ ॥ 63
ಅಸ್ಯಾಃ ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರೇಣ ನರಃ ಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ ।

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ॥ 64
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति । 65

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- 61. "ಹಕಾರದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಸಕಾರದ ಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನು ನಿರಂತರ 'ಹಂಸ–ಹಂಸ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ." 62. "ಜೀವನು ದಿನ–ರಾತ್ರಿ 21,600 ಬಾರಿ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾನೆ." 63. "ಈ ಮಂತ್ರವೇ 'ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿ' — ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಂತ್ರ." 64. "ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿದರೂ ಪಾಪಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ." 65. "ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಹಾ ವಿದ್ಯೆ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಹಾ ಜಪ, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಹಾ ಪುಣ್ಯ — ಭೂತ–ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ."

ವಿವರಣೆ:- *ಉಸಿರಿನ ಹಂ–ಸಃ ನಾದವೇ "ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿ"; ಜೀವವು ದಿನ–ರಾತ್ರಿ 21,600 ಬಾರಿ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದರ ಜ್ಞಾಪನೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವುದು. ಜೀವವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ್ಗೆ ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಸ (ಸೋ) ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಹೀಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಂಸ ಹಂಸ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಜಪ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರದ ಆರು ನೂರು ಬಾರಿ, ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೆ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಪಾಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಾಗಲಿ (ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಆ ರೀತಿಯ ವಿಜ್ಞಾನ, (ಅಥವಾ) ಅದರಂತೆಯೇ ಇರುವ ಸದ್ಗುಣದ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಜಪ ಮಂತ್ರ.*

ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಏರಿ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕ್ಷಣವೇ ಯೋಗಿಯ ಮೋಕ್ಷದ್ವಾರ ಭೇದನೆ.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥ 65
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥ 66
सूचिवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥ 67
कुण्डलिन्या तया योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ 68

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- 65. "ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನವೆಂಬ ನಿರಾಮಯವಾದ (ರೋಗ–ದೋಷ–ಪಾಪರಹಿತ) ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಿದೆ." 66. "ಆ ದಾರಿಯನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ದೇವಿ ಮುಖದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ; ಅವಳು ಅಗ್ನಿಯೋಗ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡಾಗ - ಅವಳು ಸೂಚಿಯಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾಳೆ." 67. "ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಬೀಗವನ್ನು ಚಾವಿ ಹೇಗೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ." 68. "ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿ ಮೋಕ್ಷದ್ವಾರವನ್ನೇ ಭೇದಿಸುತ್ತಾನೆ."

ವಿವರಣೆ:- *ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯ 3 ಶಕ್ತಿಗಳು: ವಹ್ನಿ = ಜಠರಾಗ್ನಿ + ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿ + ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ, ಮನಸ್ಸು = ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮರುತ = ಉಸಿರಿನ ಸುಕ್ಷ್ಮ ಚಲನ. ಈ ಮೂರು ಒಂದಾದಾಗ: ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ತಾಪ, ಸುಕ್ಷ್ಮ ಕಂಪನ, ಉಸಿರಿನ ಮೌನ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಸನ್ನತೆ. ಇವು ಕುಂಡಲಿನಿ "ಪ್ರಬುದ್ಧಾ" ಎನ್ನುವ*

ಮೊದಲ ಗುರುತು. ಪರಮೇಶ್ವರಿ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ) ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ, ಆ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ (ಯೋಗಿ) ಬ್ರಹ್ಮದ ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. (ಅಸ್ತಿತ್ವದ) ಒಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು (ಮಾನಸ) ಮತ್ತು ಉಸಿರು (ಪ್ರಾಣ) ಜೊತೆಯಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಾಗ, ಅದು ದಾರದಿಂದ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಸೂಜಿಯಂತೆ ಸುಷುಮ್ನ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೀಲಿಯಿಂದ ಯೋಗಿಯ ಬಲದಿಂದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದರೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 13

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋದನೆ

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಹೊಳಪಿನ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಕಂದದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಿಟ್ಟು 14 ನಾಡಿಗಳೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ದಾರಿಗಳು.

ನಾಡೀಪರಿಗಣನಮ್ ।
ಕನ್ದಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಾ ನಾಡೀ ಸುಷುಮ್ನೇತಿ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾ ॥ 5
ತಿಷ್ಠನ್ತಿ ಪರಿತಸ್ತಸ್ಯ ನಾಡಯೋ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ।
ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರಾಣಿ ತಾಸಾಂ ಮುಖ್ಯಾಶ್ಚತುರ್ದಶ ॥ 6
ಸುಷುಮ್ನಾ ಪಿಙ್ಗಲಾ ತದ್ವದಿಡಾ ಚೈವ ಸರಸ್ವತೀ ।
ಪೂಷಾ ಚ ವರುಣಾ ಚೈವ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಯಶಸ್ವಿನೀ ॥ 7
ಅಲಮ್ಬುಸಾ ಕುಹೂಶ್ಚೈವ ವಿಶ್ವೋದಾರಾ ಪಯಸ್ವಿನೀ ।
ಶಙ್ಖಿನೀ ಚೈವ ಗಾನ್ಧಾರಾ ಇತಿ ಮುಖ್ಯಾಶ್ಚತುರ್ದಶ ॥ 8

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳ ಎಣಿಕೆ: ಕಾಂಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸುತ್ತ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ... ಹದಿನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೀಗಿದೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ, ಪಿಂಗಳ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿ, ಪೂಷಾ ಮತ್ತು ವರುಣಾ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ, ಯಶಸ್ವಿನಿ, ಅಲಂಬೂಸಿ, ಕುಹ್ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವೋದರ, ಪಾಯಸ್ವಿನಿ, ಶೌಖಿಣಿ ಮತ್ತು ಗಾಂಧಾರ.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯ ಗುರಿಯೇ: ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿಸುವುದು. ಕಂದವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾಡಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಹರಡಿವೆ. ಇದು ಯಾಕೆ ಮಹತ್ವದ ಮಾತು? ಏಕೆಂದರೆ: ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಜೀವನದ ಚಲನೆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಕರ್ಮವಾಸನೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಾಡಿಗಳು ಹೊತ್ತಿವೆ - ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ = ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ, ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಸಮತೋಲನ, ಕುಹೂ–ಶಂಖಿನೀ ಶುದ್ಧತೆ, ಸರಸ್ವತೀ–ಯಶಸ್ವಿನೀ ಜಾಗೃತಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಘಾಟನೆ — ಇದು ಯೋಗದ ನಿಜ ಮಾರ್ಗ.

ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಿಟ್ಟು, 14 ನಾಡಿಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ, ಜ್ಯೋತಿ–ನಾದ–ಪ್ರಾಣ–ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾಡೀಸ್ಥಾನಾನಿ ।
ಸುಷುಮ್ನಾಯಾ ಇಡಾ ಸವ್ಯೇ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಿಙ್ಗಲಾ ಸ್ಥಿತಾ ॥ 13
ಸರಸ್ವತೀ ಕುಹೂಶ್ಚೈವ ಸುಷುಮ್ನಾಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ಸ್ಥಿತೇ ।
ಗಾನ್ಧಾರಾ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ಇಡಾಯಾಃ ಪೃಷ್ಠಪೂರ್ವಯೋಃ ॥ 14
ಪೂಷಾ ಯಶಸ್ವಿನೀ ಚೈವ ಪಿಙ್ಗಲಾಪೃಷ್ಠಪೂರ್ವಯೋಃ ।
ಕುಹಾಶ್ಚ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾಯಾ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶ್ವೋದರಾ ಸ್ಥಿತಾ ॥ 15

यशस्विन्याः कुहार्मध्ये वरुणा सुप्रतिष्ठिता ।
पूषायाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता यशस्विनी ॥ 16
गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी ।
अलम्बुसा स्थिता पायुपर्यन्तं कन्दमध्यगा ॥ 17
पूर्वभागे सुषुम्नाया राकायाः संस्थिता: कुहूः ।
अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥ 18
इडा तु सव्यनासान्तं संस्थिता मुनिपुङ्गव ।
यशस्विनी च वामस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ 19
पूषा वामाक्षिपर्यन्ता पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ।
पयस्विनी च याम्यस्य कर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥ 20
सरस्वती तथा चोर्ध्वं गता जिह्वा तथा मुने ।
हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ 21
शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमिष्यते ।
गान्धारा सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ 22
विश्वोदराभिधा नाडी कन्दमध्ये व्यवस्थिता ॥ 23

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳ ಸ್ಥಳಗಳು: ಇಡಾ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ; ಪಿಂಗಳ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಕುಹೂ ಕೂಡ ಸುಷುಮ್ನ ನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಂಧಾರವು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಇಡ ಮುಂದೆ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ ಇದೆ. ಪುಷವು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿನಿಯು ಪಿಂಗಳೆಯ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ವಿಶ್ವೋದರವು ಕುಹೂ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ನಡುವೆ ಇದೆ. ವರುಣವು ಯಶಸ್ವಿನಿ ಮತ್ತು ಕುಹುವಿನ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಪೂಸ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿಯ ನಡುವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸೌಖಿನಿ ಗಾಂಧಾರ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತಿಯ ನಡುವೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲಂಬೂಸ ಕಂದದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕುಹು ಸುಷುಮ್ನ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ನಾಡಿ ಬಲ ನಾರಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈಗ, ಇಡಾ ಎಡ ನಾರಿನದಲ್ಲಿದೆ, ..., ಮತ್ತು ಯಸ್ವಿನಿ ಎಡ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪೂಷನು ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳನ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತು ಪಯಸ್ವಿನಿಯು ಋಷಿಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅದು ಎಡ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ...... ಸರಸ್ವತಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಏರುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಸೌಖಿನಿ ಎಂಬ ನಾಡಿ ಎಡ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ವೇದಾಂತ ಅಭಿಜ್ಞರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಗಾಂಧಾರ ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವೋದರ ಎಂಬ ನಾಡಿ ಕಾಂಡದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *"ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಿಟ್ಟು, 14 ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ನಾಡಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಥಳ, ತನ್ನದೇ ಆದ ದಿಕ್ಕು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಾರ್ಯ."*

ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳು:

- *ಇಡಾ → ಎಡ ನಾಸಿಕಾ (ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಾ.)*
- *ಪಿಂಗಲಾ → ಬಲ ನಾಸಿಕಾ (ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಲಾ.)*
- *ಸರಸ್ವತೀ → ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ)*
- *ಕುಹೂ → ಮೂಲಾಧಾರ (ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ)*

- *ಗಾಂಧಾರಾ → ಎಡ ಕಣ್ಣು (ಇಡಾದ ಹಿಂದೆ–ಮುಂದೆ)*
- *ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ → ಎಡ ಪಾದಗುಂಪು (ಇಡಾದ ಹಿಂದೆ–ಮುಂದೆ)*
- *ಯಶಸ್ವಿನೀ → ಎಡ ಪಾದದ ಬೊಟ್ಟು (ಪಿಂಗಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ)*
- *ಪೂಷಾ → ಎಡ ಕಣ್ಣು–ಭ್ರುಕುಟಿ (ಪಿಂಗಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ)*
- *ಶಂಖಿನೀ → ಎಡ ಕಿವಿ*
- *ಪಯಸ್ವಿನೀ → ದಕ್ಷಿಣ ಕಿವಿ (ಬಾಲ ಕಿವಿ ವರೆಗೆ)*
- *ವರುಣಾ → ಯೋನಿ/ಮುತ್ರದ ಮಧ್ಯ*
- *ವಿಶ್ವೋದರಾ → ಕಂದ (ನಾಭಿ–ಮೂಲ) ಸ್ಥಾನದ ಮಧ್ಯ*
- *ಅಲಂಬುಸಾ → ಪಾಯುವರೆಗೆ ಹರಡುವ ದೀರ್ಘ ನಾಡಿ*

ಇದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಡೀಸ್ಥಾನ.

ಕ್ರಮ	ನಾಡಿಯ ಹೆಸರು	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳ (ಸ್ಥಾನ)	ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ (ವಿವರಣೆ)	ಯೋಗಾರ್ಥ (ಅಂತರಂಗ ತತ್ತ್ವ)
1	**ಸುಷುಮ್ನಾ**	ಕಂದದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ	ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ ಏರುಗಮನ	ಮೋಕ್ಷದ ನೇರ ದಾರಿ, ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಪ್ರವೇಶ
2	**ಇಡಾ**	ಎಡ ನಾಸಿಕಾಂತ	ಚಂದ್ರಶಕ್ತಿ, ಮೌನ, ಸ್ಥಿರತೆ	ಮನೋಶುದ್ಧಿ, ಧ್ಯಾನ, ಶಾಂತಿ
3	**ಪಿಂಗಲಾ**	ಬಲ ನಾಸಿಕಾಂತ	ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ	ತೇಜಸ್ಸು, ಚೈತನ್ಯ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ
4	**ಸರಸ್ವತೀ**	ನಾಲಿಗೆ–ಜಿಹ್ವೆ ಮೂಲ	ನಾದ–ವಾಣಿ–ಜ್ಞಾನ	ಓಂಕಾರ ನಾದ, ಅನಾಹತ ಧ್ವನಿ
5	**ಕುಹೂ**	ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಜನನಶಕ್ತಿ	ಜೀವಶಕ್ತಿ–ವೀರ್ಯಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ	ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬಾಗಿಲು
6	**ವಿಶ್ವೋದರಾ**	ಕಂದ ಮಧ್ಯ	ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ	ವ್ಯಾನಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಿರತೆ
7	**ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ**	ಎಡ ಪಾದಬೊಟ್ಟು ಅಂತ್ಯ	ಜೀರ್ಣ–ತೇಜಸ್ಸು	ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿ
8	**ಗಾಂಧಾರಾ**	ಎಡ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂತ್ಯ	ದೃಷ್ಟಿ–ಜ್ಯೋತಿ	ನೀಲಿ–ಬಿಳಿ ಜ್ಯೋತಿದರ್ಶನ
9	**ಪೂಷಾ**	ಎಡ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ದಿಕ್ಕು	ಬೆಳಕು–ಬಲ–ಸ್ವಚ್ಛ ಜ್ಞಾನ	ತೇಜಸ್ಸಿನ ಏರುಗಮನ
10	**ಯಶಸ್ವಿನೀ**	ಎಡ ಪಾದದ ಬೊಟ್ಟು	ಶ್ರವಣ–ನಾದ	ಆಂತರಿಕ ನಾದಾನುಭವ
11	**ಪಯಸ್ವಿನೀ**	ಬಲ ಕಿವಿ	ತೃಪ್ತಿ–ಸಂತೃಪ್ತಿ	ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವದ ಮೃದುತನ
12	**ಶಂಖಿನೀ**	ಎಡ ಕಿವಿ	ಶಬ್ದದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಹಣ	ನಾದದ್ವಾರದ ಉದ್ಘಾಟನೆ
13	**ಅಲಂಬುಸಾ**	ಕಂದದಿಂದ ಪಾಯುವರೆಗೆ	ಪೋಷಣೆ–ದ್ರವ ಸಂಚಾರ	ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ
14	**ವರುಣಾ**	ಕುಹೂ–ಯಶಸ್ವಿನೀ ನಡುಭಾಗ	ಜಲ–ಭಾವ–ಮನಸ್ಸು	ಮನಸ್ಸಿನ ಮೃದುಗತಿ

ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಿ	ಸುತ್ತಲಿನ ನಾಡಿಗಳು	ಸಂಬಂಧ
ಸುಷುಮ್ನಾ	ಇಡಾ (ಎಡ) – ಪಿಂಗಲಾ (ಬಲ)	ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಸಮತೋಲನ
ಸುಷುಮ್ನಾ ಪಾರ್ಶ್ವ	ಸರಸ್ವತೀ – ಕುಹೂ	ಜ್ಞಾನ–ಶಕ್ತಿ ರಕ್ಷಣಾ ನಾಡಿಗಳು
ಇಡಾ	ಗಾಂಧಾರಾ – ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ	ದೃಷ್ಟಿ–ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ
ಪಿಂಗಲಾ	ಪೂಷಾ – ಯಶಸ್ವಿನೀ	ಸೂರ್ಯಬಲ–ನಾದಶಕ್ತಿ
ಕುಹೂ–ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ	ವಿಶ್ವೋದರಾ	ಮಧ್ಯದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ
ಯಶಸ್ವಿನೀ–ಕುಹೂ	ವರುಣಾ	ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ–ಚಂದ್ರಶಕ್ತಿ
ಸರಸ್ವತೀ–ಪೂಷಾ	ಯಶಸ್ವಿನೀ	ನಾದ–ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜನೆ
ಗಾಂಧಾರಾ–ಸರಸ್ವತೀ	ಶಂಖಿನೀ	ಜ್ಯೋತಿ–ನಾದದ ಮಿಲನ

ನಾಡಿ	ಹರಡುವ ದಿಕ್ಕು	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಇಡಾ	ಎಡ ನಾಸಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಳ–ಮೇಲಿಗೆ	ಚಂದ್ರ ಪ್ರವಾಹ
ಪಿಂಗಲಾ	ಬಲ ನಾಸಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಳ–ಮೇಲಿಗೆ	ಸೂರ್ಯ ಪ್ರವಾಹ
ಅಲಂಬುಸಾ	ಪಾಯುವರೆಗೆ	ಶುಚಿ–ಜೀರ್ಣ
ಸರಸ್ವತೀ	ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲದಿಂದ ಮೇಲಿಗೆ	ಅನಾಹತ ನಾದ
ಗಾಂಧಾರಾ	ಎಡ ಕಣ್ಣಿಗೆ	ದೃಷ್ಟಿ ಜ್ಯೋತಿ
ಶಂಖಿನೀ	ಎಡ ಕಿವಿ	ಶ್ರವಣ–ಓಂನಾದ
ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ	ಎಡ ಪಾದಗುಂಪು	ಅಗ್ನಿ
ಯಶಸ್ವಿನೀ	ಎಡ ಬೊಟ್ಟು	ನಾದಶಕ್ತಿ
ಪಯಸ್ವಿನೀ	ಬಲ ಕಿವಿ	ಜಲಶಕ್ತಿ

ಐದು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಯನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ; ಇವು ಸಮನಾದಾಗ ಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡೀಷು ವಾಯುಸಞ್ಚಾರಃ ।
ಪ್ರಾಣೋ ಽಪಾನಸ್ತಥಾ ವ್ಯಾನಃ ಸಮಾನೋದಾನ ಏವ ಚ ॥ 23
ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ ।
ಏತೇ ನಾಡೀಷು ಸರ್ವಾಸು ಚರನ್ತಿ ದಶ ವಾಯವಃ ॥ 24
ತೇಷು ಪ್ರಾಣಾದಯಃ ಪಞ್ಚ ಮುಖ್ಯಾಃ ಪಞ್ಚಸು ಸುವ್ರತ ।
ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞಸ್ತಥಾ ಽಪಾನಃ ಪೂಜ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಯೋರ್ಮುನೇ ॥ 25
ಆಸ್ಯನಾಸಿಕಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ತಥಾ ಹೃದಿ ।

ಪ್ರಾಣಸಂಜ್ಞೋ ऽನಿಲೋ ನಿತ್ಯಂ ವರ್ತತೇ ಮುನಿಸತ್ತಮ ॥ 26
ಅಪಾನೋ ವರ್ತತೇ ನಿತ್ಯಂ ಗುದಮಧ್ಯೋರುಜಾನುಷು ।
ಉದರೇ ಸಕಲೇ ಕಟ್ಯಾಂ ನಾಭೌ ಜಙ್ಘೇ ಚ ಸುವ್ರತ ॥ 27
ವ್ಯಾನಃ ಶ್ರೋತ್ರಾಕ್ಷಿಮಧ್ಯೇ ಚ ಕುಕುದ್ಭ್ಯಾಂ ಗುಲ್ಫಯೋರಪಿ ।
ಪ್ರಾಣಸ್ಥಾನೇ ಗಲೇ ಚೈವ ವರ್ತತೇ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ॥ 28
ಉದಾನಸಂಜ್ಞೋ ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಪಾದಯೋರ್ಹಸ್ತಯೋರಪಿ ।
ಸಮಾನಃ ಸರ್ವದೇಹೇಷು ವ್ಯಾಪ್ಯ ತಿಷ್ಠತ್ಯಸಂಶಯಃ ॥ 29
ನಾಗಾದಿವಾಯವಃ ಪಞ್ಚ ತ್ವಗಸ್ಥ್ಯಾದಿಷು ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ॥ 30

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುವಿಕೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು. ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ, ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಜೀವಂತ ಗಾಳಿಯು ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ನರಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಕ್ಕುಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಓ ಮಹನೀಯರೇ. ಅಪಾನ ಯಾವಾಗಲೂ ಗುದದ್ವಾರ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೊಕ್ಕುಳ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ, ಕಲಾವಿದನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯಾನವು ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ. ಉದಾನವನ್ನು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮನಾ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಾಗನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳು (ಚಿಕ್ಕವು) ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ದೇಹವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾಂಸ–ಅಸ್ಥಿ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಯಲ್ಲೂ "ವಾಯು" ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹರಿವು ಸ್ಥಿರವಾದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ ಮೂರು ಕೂಡ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮನಾಗು, ಸಮಾನ ಜಾಗೃತಿಯಾಗು, ಉದಾನ ಏರಲಿ—ಇದಾಗುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನೆ ತೆರೆದು ಯೋಗಿಯ ಅಂತರ್ಯಾನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನ–ಉದಾನ–ವ್ಯಾನ ಎಂಬ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ; ಇವು ಸಮನಾದಾಗ ಯೋಗತತ್ತ್ವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯುವ್ಯಾಪಾರಾಃ

ನಿಃಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕಾಸಾಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಕ್ರಮ ಹಿ ಸಾಂಕೃತೇ ॥ 30
ಅಪಾನಾಖ್ಯಸ್ಯ ವಾಯೋಸ್ತು ವಿಣ್ಮೂತ್ರಾದಿವಿಸರ್ಜನಮ್ ।
ಸಮಾನಃ ಸರ್ವಸಾಮೀಪ್ಯಂ ಕರೋತಿ ಮುನಿಪುಙ್ಗವ ॥ 31
ಉದಾನ ಊರ್ಧ್ವಗಮನಂ ಕರೋತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ।
ವ್ಯಾನೋ ವಿವಾದಕೃತ್ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಮುನೇ ವೇದಾನ್ತವೇದಿಭಿಃ ॥ 32
ಉದ್ಗಾರಾದಿಗುಣಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ನಾಗಾಖ್ಯಸ್ಯ ಮಹಾಮುನೇ ।
ಧನಂಜಯಸ್ಯ ಶೋಭಾದಿ ಕರ್ಮ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಹಿ ಸಾಂಕೃತೇ ॥ 33
ನಿಮೀಲನಾದಿ ಕೂರ್ಮಸ್ಯ ಕ್ಷುಧಾ ತು ಕೃಕರಸ್ಯ ಚ ।

ದೇವದತ್ತಸ್ಯ ವಿಪ್ರೇನ್ದ್ರ ತನ್ದ್ರೀಕರ್ಮ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್ ॥ 34

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಕಾರ್ಯಗಳು:

- ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವುದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಪ್ರಾಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.
- ಆದರೆ, ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಅಪಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾನವು ಪ್ರತಿ ದೇಹದ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. (ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಕೆಲಸ — ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಮೀಪತೆ.)
- ಸಹಜವಾಗಿ, ಉದಾನವು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ವೇದವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ವ್ಯಾನ ಬಹುಶಃ ಶಬ್ದಗಳ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. (ವ್ಯಾನವಾಯು - ಚಲನ–ವಿವರ್ತನೆ–ದೇಹವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಸರಣ.)
- ನಾಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವವನು ತೇಗುವುದು, ಉದ್ಗಾರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧನಂಜಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, (ಮರಣ ನಂತರವೂ ಇದು 10–15 ಕ್ಷಣ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ → ದೇಹ ಬಿಸಿಗೊಳಗಾಗಿರುವುದು ಇದರ ಕಾರಣ.)
- ಕೂರ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು (ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಯಂ ತೆರೆಸುವುದು → ಕೂರ್ಮವಾಯು. ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವ → ಇದರ ಶುದ್ಧತೆ.)
- ಕೃಕರ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. (ಯೋಗಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು → ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಏರಿಕೆ.)
- ದೇವದತ್ತನೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.(ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಂಭ—ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಸೂಚನೆ; ನಿದ್ರಾಶಕ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು.)

ಕ್ರಮ	ವಾಯುವಿನ ಹೆಸರು	ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳ	ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು (ಶಾರೀರಿಕ)	ಯೋಗಾರ್ಥ (ಸುಕ್ಷ್ಮ & ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥ)
1	ಪ್ರಾಣ	ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಹೃದಯ, ನಾಭಿ ನಡುವೆ	ಉಸಿರು–ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಃಶ್ವಾಸ, ಜೀವಚಲನೆ	ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಉದ್ಘಾಟನೆಯ ಮೂಲ
2	ಅಪಾನ	ಗುದ, ಮಲ–ಮೂತ್ರ ಭಾಗ, ಜಂಗ, ಕಟ್ಟು	ವಿಸರ್ಜನೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಜಠರ ಚಲನೆ	ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲದ ಶುದ್ಧಿ; ಜಡತೆ–ಶಾಂತಿ–ಮೂಲತೆ
3	ಸಮಾನ	ನಾಭಿ–ಜಠರ–ಉದರ ಪ್ರದೇಶ	ಜೀರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸು, ಮಧ್ಯದ ಸಮತೋಲನ	ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸೇರ್ಪಡೆ; ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶದ ಸೇತುವೆ
4	ವ್ಯಾನ	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ	ಚಲನ–ವಿಸ್ತಾರ–ರಕ್ತಸಂಚಾರ	ಒಳಕಂಪನ, ದೇಹ ಹಗುರ, ಪ್ರಾಣವಿಸ್ತಾರ
5	ಉದಾನ	ಕಂಠದಿಂದ ತಲೆಯವರೆಗೆ	ಧ್ವನಿ, ಮೇಲ್ಗಮನ, ಜೀವೋದ್ಗಮನ	ಜ್ಯೋತಿಸ್ಪರ್ಶ, ಮೌನ, ತುರೀಯ ಅನುಭವ, ಜ್ಞಾನೋದಯ

ಕ್ರಮ್	ಉಪವಾಯು	ಸ್ಥಾನ	ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯ	ಯೋಗಾರ್ಥ
6	ನಾಗ	ಗಂಟಲು–ಜಠರ	ಉಕ್ಕರಿಕೆ, ಉದ್ಗಾರ	ಶಕ್ತಿಬದಲಾವಣೆ, ಉಸಿರಿನ ದಿಕ್ಕು ಶುದ್ಧಗತಿ
7	ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣು ಪಾಳು	ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವುದು, ರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ಜ್ಞಾನಚೈತನ್ಯ; ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೋತಿ
8	ಕೃಕರ	ಹೊಟ್ಟೆ–ಜಠರ	ಹಸಿವು, ಜಠರಬೆಂಕಿ	ಕುಂಡಲಿನಿ ತಾಪ; ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಜಾಗೃತಿ
9	ದೇವದತ್ತ	ಕಂಠ–ಮುಖ	ಜಂಭ (ಆವಳಿ), ತಂದ್ರೆ	ಮನಸ್ಸಿನ ಕಟ್ಟಳೆ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಶುದ್ಧಗತಿ
10	ಧನಂಜಯ	ದೇಹ–ಅಸ್ಥಿ–ಚರ್ಮ	ದೇಹಮಿನುಗು, ಬಿಗಿತ, ಜೀವಸಂಚಾರ	ಮರಣಾನಂತರ ಕ್ಷಣಕಾಲ ಉಳಿಯುವ ಜೀವತೇಜಸ್ಸು

ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ	ಸಕ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿ	ಅನುಭವ
ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ	ಅಪಾನ–ಸಮಾನ	ದೇಹಶುದ್ಧಿ, ಜಠರ ಸ್ಥಿರತೆ
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಧ್ಯಾನ	ಪ್ರಾಣ–ವ್ಯಾನ	ಮೌನ, ಲಘುತ್ವ, ಆಂತರಿಕ ಚಲನ
ಮಧ್ಯ ಧ್ಯಾನ	ಸಮಾನ	ಉಸಿರು ಮೃದು, ಮೌನ ಆರಂಭ
ನಾದಾನುಭವ	ಉದಾನ–ಸರಸ್ವತೀ ನಾಡಿ	ಒಳ ಜ್ಯೋತಿ–ಅನಾಹತ ನಾದ
ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶ	ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಏಕೀಕರಣ	ಮಧ್ಯಕಂಪನ, ಮೇಲ್ಮುಖ ಪ್ರವಾಹ
ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ	ಉದಾನ	ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಜ್ಯೋತಿ, ತುರೀಯ

ಪ್ರತಿಯೋಗಿಯ ಗುರಿ - ಹೊರಗಿನ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಲ್ಲ; ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮದ ಮೌನ–ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

ಆತ್ಮನಿ ಶಿವದೃಷ್ಟಿಃ ತೀರ್ಥೇ ದಾನೇ ಜಪೇ ಯಜ್ಞೇ ಕಾಷ್ಠೇ ಪಾಷಾಣಕೇ ಸದಾ ।
ಶಿವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಮೂಢತಮ ಶಿವೇ ದೇಹೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೇ ॥ 57
ಅನ್ತಃಸ್ಥಂ ಮಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಬಹಿಷ್ಠಂ ಯಸ್ತು ಸೇವತೇ ।
ಹಸ್ತಸ್ಥಂ ಪಿಣ್ಡಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಲಿಹೇತ್ ಕೂರ್ಪರಮಾತ್ಮನಃ ॥ 58
ಶಿವಮಾತ್ಮನಿ ಪಶ್ಯನ್ತಿ ಪ್ರತಿಮಾಸು ನ ಯೋಗಿನಃ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂ ಭಾವನಾರ್ಥಾಯ ಪ್ರತಿಮಾಃ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾಃ ॥ 59

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್

ಭಾವಾರ್ಥ:- 57. "ತೀರ್ಥ, ದಾನ, ಜಪ, ಯಜ್ಞ, ಮರ, ಕಲ್ಲು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಶಿವನನ್ನು ನೋಡಲು ಯತ್ನಿಸುವ ಮೂಢರು - ಶಿವನು ದೇಹದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಲಾರರು." 58. "ಆತ್ಮನೊಳಗಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವನು - ಹಸ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮೊಳೆಕೂರ್ಮುಳಿಯ ಮೇಲೆ

ಲೇಪಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಲೇಹಿಸುವ ಮಡ್ಡಿಯಂತೆ.” 59. “ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ‘ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು’ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.”

ವಿವರಣೆ:- *ಶಿವನು ಹೊರಗಿನ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವರು ಅಲ್ಲ. ಶಿವನು - ನಿನ್ನ ಉಸಿರು, ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣ, ನಿನ್ನ ಚೈತನ್ಯ, ನಿನ್ನ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಜ್ಯೋತಿ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ “ಶಿವ” ಎಂದರೆ - ಪ್ರಾಣ–ನಾದ–ಜ್ಯೋತಿ–ಮೌನದ ಏಕತ್ವ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಮೌನಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿದ ಕ್ಷಣವೇ “ಶಿವದರ್ಶನ”.*

ಸುಷುಮ್ನೆ ಮೇರುದಂಡದೊಳಗೆ ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯವರೆಗೆ ಹರಿದುಕೊಂಡಿದೆ; ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿಯ ರೂಪಿನಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ.

ಪೃಷ್ಠಮಧ್ಯಸ್ಥಿತೇನಾಸ್ಥ್ನಾ ವೀಣಾದಂಡೇನ ಸುವ್ರತ |
ಸಹಮಸ್ತಕಪರ್ಯಂತಂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ||
ನಾಭಿಕಂದಾದಧಃ ಸ್ಥಾನಂ ಕುಂಡಲ್ಯಾದ್ವ್ಯಂಗಲಂ ಮುನೇ |
ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿರೂಪಾ ಸಾ ಕುಂಡಲೀ ಮುನಿಸತ್ತಮ ||
ಪರಿತಃ ಕಂದಪಾರ್ಕ್ವೇಷು ನಿರುಧ್ದ್ಯೈವ ಸದಾಸ್ಥಿತಾ |
ಸ್ವಮುಖೇನ ಸಮಾವೇಷ್ಟ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಮುಖಂ ಮುನೇ ||

ಯೋಗದರ್ಶನ ಉಪನಿಷತ್ ಚತುರ್ಥಖಂಡ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೃಷ್ಠದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಂದಸ್ಥಿ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವೀಣೆಯ ದಂಡದಂತೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಮಸ್ತಕದವರೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ನಾಭಿಯ ಕಂದದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ‘ಕುಂಡಲಿನಿ’ ಅಡಗಿರುವಳು; ಅವಳು ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಸ್ವರೂಪ. ಕಂದದ ಸುತ್ತುವರೆದು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಮುಖದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವಳು.

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮನಾಗು, ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗು, ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗು—ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ತನ್ನ ಬೀಗ ತೆರೆದು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ, ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಕಂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಸ್ಪಂದನವು ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಕಾಲೇನ ಮರುತಾ ಸಾಗ್ನಿನಾ ಬೋಧಿತಾ ಸತೀ |
ಸ್ಫುರಿತಾ ಹೃದಯಾಕಾಶೆ ನಾಗರೂಪಾ ಮಹೋಜ್ವಲಾ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೂ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೂ ಎಬ್ಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಹೃದಯಾಕಾಶವಾದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಣೆಗೊಂಡು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ನಾಗರೂಪಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. (ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ವಾಯುವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಚಲಿಸುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *“ಯೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮರುತ (ಉಸಿರು–ಪ್ರಾಣ) ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ (ಜಠರಾಗ್ನಿ–ಕುಂಡಲಿನಿ ಅಗ್ನಿ)ಗಳಿಂದ ಜಾಗೃತಿಗೊಂಡ ಕುಂಡಲಿನಿ, ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಜ್ವಾಲೆಯಂತೆ ಕಂಪಿಸುತ್ತಾಳೆ.” ಉಸಿರು*

ಮೃದುಗೊಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ಒಂದಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ತಟ್ಟಿದಾಗ ಕುಂಡಲಿನಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮೌನ–ಜ್ಯೋತಿ–ಕಂಪನವಾಗಿ ಉದಯಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 14

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋದನೆ

ಮಂಡೂಕ್ಯಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥ "ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ನೀರು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಓಂಕಾರವೇ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ, ಕಾಲದ ಆಧಾರ, ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ರೂಪ - ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯ ಎಲ್ಲವೂ ಓಂನಿಂದೇ ಹರಿದು ಬರುತ್ತವೆ.

ಹರಿಃ ಓಮ್ ।

ಓಮಿತ್ಯೇತದಕ್ಷರಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ತಸ್ಯೋಪವ್ಯಾಖ್ಯಾನಂ
ಭೂತಂ ಭವದ್ಭವಿಷ್ಯದಿತಿ ಸರ್ವಮೋಙ್ಕಾರ ಏವ |
ಯಚ್ಚಾನ್ಯತ್ತ್ರಿಕಾಲಾತೀತಂ ತದಪ್ಯೋಙ್ಕಾರ ಏವ ॥ 1

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಎಂಬ ಈ ಅಕ್ಷರವೇ ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವ. ಓಂಕಾರದ ವಿವರಣೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಿದೆ: ಭೂತಕಾಲ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯ - ಈ ಮೂರು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ "ಓಂ" ಸ್ವರೂಪವೇ.
ಮತ್ತು "ಕಾಲಕ್ಕೂ ಮೀರಿರುವ" ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತ್ವವೂ - ಅದೇ "ಓಂ".

ವಿವರಣೆ:- *"ಓಂ" ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವೇ ಎಲ್ಲಾ - ಜಗತ್ತು, ಜೀವ, ಶಬ್ದ, ಚೇತನ, ಪ್ರಕೃತಿ, ಪರಮತತ್ತ್ವ - ಎಲ್ಲವೂ ಇದನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿ ನಿಂತಿವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಮೃದುಗೊಂಡಾಗ ಒಳಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲ ನಾದವೇ "ಓಂ". ಇದೇ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಓಂ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರದ ವಿವರಣೆಯೇ - ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗುಟ್ಟು, ವೇದದ ಮರ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಮಾರ್ಗ. ಓಂಕಾರ = ಕಾಲದ ಬೇರು. ಭೂತ (ಹಿಂದೆ), ಭವತ್ (ಈಗ), ಭವಿಷ್ಯತ್ (ಮುಂದೆ)- ಕಾಲದ ಮೂರು ರೂಪಗಳು. "ಅ"→ ಸೃಷ್ಟಿ "ಉ"→ ಸ್ಥಿತಿ, "ಮ"→ ಲಯ - ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಒಂದಾದಾಗ - ಕಾಲ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಂಭಿಸುತ್ತದೆ.*

ಓಂ ಶಬ್ದದಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುವದು ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಅವಿನಾಶವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿದೆ. ಅದು (ಬ್ರಹ್ಮನ್) ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ (ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಮಂಗಳಕರ ಗುಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಾನೆ). ಅವಿನಾಶವಾದದ್ದು ಭೂತ (ಈ ಹಿಂದೆ), ವರ್ತಮಾನ (ಈಗ) ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ (ಮುಂದೆಯೂ) ಪೂರ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿ ಓಂ ಆಗಿದೆ. ಓಂ ನಿಂದ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆ ಭಗವಂತನು ತ್ರಿಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಿದವನೂ ಅವನೇ. ಓಂ ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನೊಳಗೆ ಇರುವ ಮೂಲ ನಾದ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣ - "ಹಂ–ಸಃ" ಎಂಬ ಅಜಪಾ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ, ಓಂ ನಾದವೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲಕ್ಕೂ ಮೀರಿರುವ ಪರಮತತ್ತ್ವವೂ "ಓಂ" ಸ್ವರೂಪ. ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಅದರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕೇವಲ ಓಂ ಮೂಲಕವೇ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬ್ರಹ್ಮನು ನಿಜವಾಗಿ ಓಂ. ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಓಂ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೋ ಅದು ಓಂ. ಅದು 'ಅ'ಕಾರ 'ಉ'ಕಾರ 'ಮ'ಕಾರ ದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಓಂ. ಇದು 'ಜಪ' ಮಂತ್ರವೂ ಅಹುದು, 'ಅಜಪ' ಮಂತ್ರವೂ ಅಹುದು. ಓಂ ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಬುದ್ಧಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಪ್ರಣವೋಪಾಸನೆ ಮಾಡತಕ್ಕವನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಓಂ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸನಾತನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೂಲಭೂತವಾದವು ವೇದಗಳು. ವೇದಗಳ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದರಿಂದಲೇ ಉಪನಿಷತುಗಳನ್ನು ವೇದಾಂತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಓಂಕಾರವೇ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಓಂ ಎಂಬುದೇ ಆತ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ; ಅದರಂತೆಯೇ ಈ ಆತ್ಮವೂ ಬ್ರಹ್ಮ— ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು (ಜಾಗ್ರತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ–ತುರೀಯ) ಮೂಲಕ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಸರ್ವಂ ಹ್ಯೇತದ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ
ಸೋಽಯಮಾತ್ಮಾ ಚತುಷ್ಪಾತ್ ॥ 2

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವವೂ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳುಳ್ಳವನು.

ವಿವರಣೆ:- ಸರ್ವವೂ ಬ್ರಹ್ಮವಾದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನಾದ ಜೀವಾತ್ಮನೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವ ಆತ್ಮನು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು (ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು) ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

- *ವಿಸ್ವ (ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ), - ಜಾಗ್ರತ — "ವೈಶ್ವಾನರ" ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವ. ಪ್ರಾಣ ಜಡತೆಗೆ ಬಂಧಿತ.*
- *ತೈಜಾಸ (ಕನಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ), - ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚ; ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾಶ. ವ್ಯಾನ–ಸಮಾನ ಶಕ್ತಿ ಉದಯ.*
- *ಪ್ರಜ್ಞಾ (ಸುಷುಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನವಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ) ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮೌನ; ಚಿಂತನೆಗಳ ಲಯ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಯ ಪ್ರವೇಶ.*
- *ತುರ್ಯ - ತುರೀಯ - "ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮ" → ರೂಪ–ಕಾಲ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯ. ಅದು ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಶಿರೋಭಾಗದ ಮೌನ–ಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವ; ಉಸಿರು ಇಲ್ಲ, ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ, ಆತ್ಮವೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ "ನಾನು" ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರವಾಹವೆಂದು ಯೋಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಹಿಂದಿನ ಮೂರನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾಲ್ಕನೆಯ (ತುರ್ಯ) ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ) ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಅಥವಾ ಆತ್ಮನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.*
- *ಸ್ವಪ್ನದಿಂದ ಜಗತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಆನಂದದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು ಭಗವಂತನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನರಿತು ಮುಕ್ತನಾಗು. ಮುಕ್ತನಾದರೆ ನಿನಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿಲ್ಲ ನೀನೇ ನಾನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀಯೆ, ಎಂಬುದು ಭಗವಂತನ ಸಂದೇಶ. ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ದ್ವೈತಭಾವವೆಂಬ ರೋಗವು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವಾತ್ಮನು ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ರೋಗವು ಹೋದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪನೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅದ್ವೈತ ಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉಪಾಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತದೆ.*

ಸ್ಥಿತಿ	ಉಪನಿಷತ್ ಹೆಸರು	ತತ್ವಸ್ವಭಾವ	ಯೋಗಾರ್ಥ (ಪ್ರಾಣ–ನಾಡಿ)	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಜಾಗ್ರತ	**ವೈಶ್ವಾನರ**	ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಅನುಭವ; ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮನ್ವಯ	ಪ್ರಾಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ *ಪಿಂಗಲಾ* ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ; ಇಂದ್ರಿಯೇಶಕ್ತಿ ಸಕ್ರಿಯ	ದೇಹಭಾವ ಬಲವಾದುದು, ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ

ಸ್ಥಿತಿ	ಉಪನಿಷತ್ ಹೆಸರು	ತತ್ವಸ್ವಭಾವ	ಯೋಗಾರ್ಥ (ಪ್ರಾಣ–ನಾಡಿ)	ಆಂತರಿಕ ಅನುಭವ
ಸ್ವಪ್ನ	**ತೈಜಸ**	ಆಂತರಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ರೂಪ–ಭಾವನೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ	ಪ್ರಾಣ *ಇಡಾ* ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ; ವ್ಯಾನ–ಸಮಾನ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚು	ಕಲ್ಪನೆ, ರೂಪಪ್ರಪಂಚ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನ
ಸುಷುಪ್ತಿ	**ಪ್ರಜ್ಞ**	ಅಲೌಕಿಕ ಮೌನ; ಆನಂದಮಯ ಲಯ	ಪ್ರಾಣ *ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತಗುಲಿ* ವಿಶ್ರಾಂತಿ; ನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆ ನಿಧಾನ	ನೇರ ಮೌನ, ಜ್ಞಾನ–ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಮೀರಿರುವ ಶಾಂತಿ
ತುರೀಯ	**ಅಕ್ಷರ/ಬ್ರಹ್ಮ**	ಕಾಲ–ರೂಪ–ಮನಸ್ಸು ಮೀರಿ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ	ಪ್ರಾಣನೆಲ್ಲಾ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ *ಲೀನ*; ಉಸಿರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮೃದು; ನಾದ–ಜ್ಯೋತಿ	ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಅಭಾವ; ಚಿತ್–ಜ್ಯೋತಿ ಅನುಭವ; ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತೇಜಸ್ಸು

ಹಂತ	ಏನಾಗುತ್ತದೆ?	ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅರ್ಥ?
ಜಾಗ್ರತ → ಸ್ವಪ್ನ	ಮನಸ್ಸು ಒಳಮುಖ	ಇಡಾ ಚೇತನ
ಸ್ವಪ್ನ → ಸುಷುಪ್ತಿ	ಚಿಂತನೆಗಳ ಲಯ	ಪ್ರಥಮ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸ್ಪರ್ಶ
ಸುಷುಪ್ತಿ → ತುರೀಯ	ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ಕರಗುವುದು	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಜಾಗೃತಿ

ಓಂನ ಭಾಗ	ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವ
ಅ	ಜಾಗ್ರತ	ಪಿಂಗಲಾ ಸಕ್ರಿಯ	ಜಾಗೃತ ಜ್ಞಾನ
ಉ	ಸ್ವಪ್ನ	ಇಡಾ ಸಕ್ರಿಯ	ಅಂತರಪ್ರಪಂಚ
ಮ	ಸುಷುಪ್ತಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಸ್ಪರ್ಶ	ಆನಂದ–ಮೌನ
ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾ / ಮೌನ	ತುರೀಯ	ಸುಷುಮ್ನಾ ಜ್ಯೋತಿ	ಚಿತ್–ಪ್ರಕಾಶ

ಹಂತ	ಏನು ಮೊದಲು?	ನಂತರ ಏನು?	ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ?
1. ಪ್ರಾಣ	ಉಸಿರು ಮೃದು	ಪ್ರಾಣ ಒಳಮುಖ	ಸುಷುಮ್ನೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
2. ನಾದ	ಅನಾಹತ ನಾದ	ಹೃದಯಾಕಾಶ	ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ ಪ್ರಾರಂಭ
3. ಜ್ಯೋತಿ	ಮಧ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ	ತಲೆಯ ಒಳ ತೇಜಸ್ಸು	ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಉದಯ
4. ಮೌನ	ಚಿಂತನೆಗಳ ನಾಶ	ಚೇತನ ಒಂದಾಗುವುದು	ತುರೀಯ–ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ

ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ವೈಶ್ವಾನರನಾಗಿ 19 ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥೂಲಚೈತನ್ಯ - ಇದು ಆತ್ಮನ ಮೊದಲ ಪಾದ.

ಜಾಗರಿತಸ್ಥಾನೋ ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞಃ ಸಪ್ತಾಙ್ಗ ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ
ಸ್ಥೂಲಭುಗ್ವೈಶ್ವಾನರಃ ಪ್ರಥಮಃ ಪಾದಃ ॥ 3

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆತ್ಮನು, ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ "ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞ". ಅವನಿಗೆ "ಏಳು ಅಂಗಗಳು" ಮತ್ತು "ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮುಖಗಳು" (ದ್ವಾರಗಳು). ಅವನು ಸ್ಥೂಲಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವನು. ಇವನನ್ನು "ವೈಶ್ವಾನರ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ - ಇದು ಆತ್ಮನ ಮೊದಲ ಪಾದ.

ವಿವರಣೆ:-

➢ **"ಜಾಗರಿತಸ್ಥಾನಃ" →** ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮ , ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗ್ರತಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಮೇಳೈಸಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತ = ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಅಗ್ನಿ–ಪ್ರಾಣ–ಇಂದ್ರಿಯ ಚಲನೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಸಮಯ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ಹಂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ "ಜಾಗ್ರತ ಚೇತನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದರಿಂದ." ಮೊದಲನೆಯ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ಈ ಆತ್ಮನಿಗೆ ವೈಶ್ವಾನರನೆಂದು ಹೆಸರು.

➢ **"ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞಃ" →** ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜಾಗೃತ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವವನು. ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಹರಿದರೆ ಆತ್ಮ 'ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞ'. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞ = ಬಾಹ್ಯಪ್ರವಾಹ. ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ: ಉಸಿರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞನನ್ನು → ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞ → ತುರೀಯಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಯಾತ್ರೆ. ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥೂಲ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ ಇವನು ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞನು.

➢ **"ಸಪ್ತಾಂಗಃ" → ಏಳು ಅಂಗಗಳು,** ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಕಾರ "ವೈಶ್ವಾನರ"ನ ಏಳು ಅಂಗಗಳು:

1. **ದಿಗಂತ (ಆಕಾಶ)** – ತಲೆಯಂತೆ - ಅಂತರಿಕ್ಷ ಅವನ ಶಿರಸ್ಸು
2. **ಸೂರ್ಯ** – ಕಣ್ಣು - ಸೂರ್ಯ ಅವನ ನೇತ್ರ,
3. **ವಾಯು** – ಉಸಿರು - ವಾಯು ಅವನ ಪ್ರಾಣ
4. **ಅಗ್ನಿ** – ಬಾಯಿ
5. **ಜಲ** – ಮೂಲ ರಸ - ನೀರು ಅವನ ಮೂತ್ರಕೋಶ
6. **ಭೂಮಿ** – ದೇಹ - ಭೂಮಿಯು ಅವನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು
7. **ಋತುಗಳು** – ಕಾಲಚಲನೆ

➢ ಈ ಏಳುಗಳು ವೈಶ್ವಾನರ—ಜಾಗ್ರತ ಆತ್ಮನಿಗೆ "ಅಂಗಗಳಂತೆ" ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತವೆ. **ಯೋಗದಲ್ಲಿ** ಸಪ್ತಾಂಗಗಳು = *ಪ್ರಕೃತಿಯ ಏಳು ಪದರಗಳು.* ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ → ದೇಹದ ಏಳು ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುತ್ತವೆ. ಕಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಏರಲು → ಈ ಸಪ್ತ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

➢ **"ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ" →** 19 ಮುಖಗಳು (ದ್ವಾರಗಳು) =

- 5 ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ)
- 5 ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಕೈ, ಕಾಲು, ವಾಣಿ, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥ)
- 5 ಪ್ರಾಣಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ)

- ಮನಸ್ಸು + ಬುದ್ಧಿ + ಅಹಂಕಾರ + ಚಿತ್ತ = 4
- ಒಟ್ಟು: 19 ಮುಖಗಳು

➢ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ದೃಷ್ಟಿ, ಧ್ವನಿ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶದ ಅಂಗ.) ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, (ಕೈಗಳು, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತಿನ ಅಂಗಗಳು, ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ). ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು, (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ) ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರಗಳೆಂಬ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮುಖಗಳು ಈ ವೈಶ್ವಾನರನಿಗಿವೆ. (ಮುಖವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಾನ). ಇಂದ್ರಿಯ ಗೋಚರವಾದ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಭೋಗಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞನಾಗಿ, 19 ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಭೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ತೈಜಸಸ್ವರೂಪ - ಆತ್ಮನ ಎರಡನೆಯ ಪಾದ.

ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನೋಽನ್ತಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಃ ಸಪ್ತಾಙ್ಗ ಏಕೋನವಿಂಶತಿಮುಖಃ
ಪ್ರವಿವಿಕ್ತಭುಕ್ತೈಜಸೋ ದ್ವಿತೀಯಃ ಪಾದಃ ॥ 4

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು "ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುತ" - ಅವನು ಒಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳುವನು. ಅವನಿಗೂ ಏಳು ಅಂಗಗಳು, ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮುಖಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು. ಈತನನ್ನು "ತೈಜಸ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ - ಈತನೇ ಆತ್ಮನ ದ್ವಿತೀಯ ಪಾದ.

ವಿವರಣೆ:-

➢ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನದೇ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ - ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಹೋಗಿ, ಒಳಗಿನ ಚಲನ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನ = ಇಡಾ ನಾಡಿ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಉಸಿರು ಮೃದುವಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣ ಒಳಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ರೂಪ–ಚಿತ್ರ–ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ "ಮಧ್ಯಧ್ಯಾನ"ದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಾಗಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

➢ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯ ಜ್ಞಾನ - ಹೊರಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಮಾಣ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಿಷ್ಪ್ರಜ್ಞ → ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞ ಆಗುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಸುಕ್ಷ್ಮ ಗುರುತು: ಚಿಂತನೆ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಚಿತ್ರಗಳು ಉದಯ, ರೂಪ–ಧ್ವನಿ ಒಳಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಅಂತರಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ನಿಜ ಗುರುತು = "ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞ".

➢ ಈ ಏಳು ಅಂಗಗಳು (ಆಕಾಶ–ಸೂರ್ಯ–ವಾಯು–ಅಗ್ನಿ–ಜಲ–ಭೂಮಿ–ಋತುಗಳು) ತೈಜಸನಿಗೂ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ರೂಪಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದೇಹ–ಪ್ರಕೃತಿ ಹಿನ್ನಲೆ ಮಾತ್ರ; ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ → ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ. ಅಂದರೆ: ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ತೈಜಸ" ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

➢ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ 19 ದ್ವಾರಗಳು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಷ್ಟೇ: ಆದರೆ ಅವು ಹೊರಗಿಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ 19 ದ್ವಾರಗಳ ಹರಿವು ಒಳಮುಖವಾಗುವುದು = "ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಸಿದ್ಧಿ " ಧ್ಯಾನಿ ಸ್ವಪ್ನದಂತೆಯೇ - ರೂಪಗಳನ್ನು ಒಳಗಿನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನೋಡುವನು.

➢ 'ಸ್ಥೂಲ' ಜಗತ್ತನ್ನು ಅಲ್ಲ, - ಸ್ಪಷ್ಟ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಮನಸ್ಸಿನ ರೂಪಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವನು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾನುಭವಗಳು: ಜ್ಯೋತಿ, ನಾದ, ಕಂಪನ, ಪ್ರಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆ ಇವೆಲ್ಲ "ಪ್ರವಿವಿಕ್ತಭೋಗ". ಇದು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶನ (ಸೂಕ್ಷ್ಮಾನುಭವ)ಗಳ ಆರಂಭ.

- ಸ್ವಪ್ನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೆಳಕು "ಸೂರ್ಯ" ಅಥವಾ "ಬಲ್ಬ್" ಅಲ್ಲ; ಆತ್ಮನ ಒಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವೇ ಬೆಳಕು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ - ತೈಜಸ = "ಅಂತರ ಜ್ಯೋತಿ". ಧ್ಯಾನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ - ಹಸಿರು–ನೀಲಿ–ಬಿಳಿ ಜ್ಯೋತಿ
- ಮಧ್ಯಮ ಚಾಂದ್ರಿಕೆ, ಕಂಪನ ಜ್ಯೋತಿ, ಇವೆಲ್ಲ "ತೈಜಸ ಚೈತನ್ಯ". ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಗುರುತು. ಆತ್ಮನ ಎರಡನೆಯ ಮುಖ - ಜಾಗ್ರತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಯದತ್ತ ಹತ್ತಿರುವ ಮಧ್ಯ ಹಂತ.
- ಉಸಿರು ಒಳಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದಾಗ—ಯೋಗಿ ಜಾಗೃತಿಯ ನಿದ್ರೆಯಂತೆ ತೈಜಸ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು; ಇದು ಧ್ಯಾನದ ನಿಜ ಪ್ರವೇಶ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಪ್ನವು ಸ್ಮರಣೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಸ್ಮರಣೆಯು ಪ್ರಮಾರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನಜ್ಞಾನವು ಭ್ರಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅವಿದ್ಯಾಕಾಮ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಪರವಶವಾದ ಮನಸ್ಸು ಕನಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರ್ಮದ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕಥಾಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸಿ ತೋರಿಸುತದೆ.
- ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯವಿಲ್ಲ. ತಾನೇ ವಿಷಯ. ತಾನೇ ಪ್ರಮಾಣ (ಕರಣ). ತಾನೇ: ಜ್ಞಾತೃ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಅಂತಃಕರಣಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಜ್ಯೋತಿಯು ತೇಜೋರೂಪವಾದದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನು ತೈಜಸನಾಗಿಬಿಡುತಾನೆ. ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವನಾದವನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತೈಜಸ. ಸಮಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈತನು ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಎನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿದ್ದರೂ ಯಾವ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳಾವುವೂ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ ಕಂಡಂತೆ ಕೇಳಿದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದಷ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಂದಿತವೇ ಹೊರತು ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವಿನ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮನು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞನೆನಿಸುತಾನೆ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದ್ದಂತೆ ಹೇಗೆ ತೋರುವುದೋ ಹಾಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯಾದಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಿದ್ಯೆಯ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

19 ದ್ವಾರಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿ

ವರ್ಗ	ಸಂಖ್ಯೆ	ಹೆಸರು	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು	5	ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು	ಹೊರಗಿನ ಅರಿವು
ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು	5	ಕೈ, ಕಾಲು, ವಾಕು, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥ	ಶಕ್ತಿಚಲನ
ಪ್ರಾಣಗಳು	5	ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ	ಒಳಚಲನೆ
ಅಂತಃಕರಣ	4	ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತ	ಒಳಜ್ಞಾನ

ಈ 19 ದ್ವಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು; ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇವು ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಂತನೆ–ಬಯಕೆ–ಸ್ವಪ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಆತ್ಮನು ಆನಂದಮಯ–ಪ್ರಜ್ಞಘನವಾಗಿ ಮೌನಜ್ಯೋತಿಯಾಗುವುದು - ಆತ್ಮನ ಮೂರನೇ ಪಾದ 'ಪ್ರಾಜ್ಞ'.

ಯತ್ರ ಸುಪ್ತೋ ನ ಕಞ್ಚನ ಕಾಮಂ ಕಾಮಯತೇ

न कञ्चन स्वप्नं पश्यति तत्सुषुप्तम् ।
सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानघन एवाऽऽनन्दमयोऽ
ह्यानन्दभुक् चेतोमुखः प्राज्ञस्तृतीयः पादः ॥ 5

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾಮನೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಸ್ವಪ್ನವನ್ನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಸುಷುಪ್ತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಒಂದಾಗಿ (ಏಕೀಭೂತವಾಗಿ) ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಗುಂಪಾಗಿ - ಆನಂದಮಯನಾಗಿ - ಆ ಆನಂದವನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವವನು. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಒಳಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವನೇ 'ಪ್ರಾಜ್ಞ'. ಇವನೇ ಆತ್ಮನ ತೃತೀಯ ಪಾದ.

ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ಮೌನವಾಗಿದಾಗ ಉದಿಸುವ ಆಂತರ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಪ್ರಜ್ಞಘನ; ಇದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಮೌನವೇ ಸುಷುಪ್ತಿ–ಧ್ಯಾನ.

- *ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸು ಮೂರಕ್ಕೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಉಸಿರು ಮೃದು, ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನ, ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತಾಗುವ" ಕ್ಷಣ ಇದೇ ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಪೂರ್ವಗರ್ಭ. ಧ್ಯಾನಿಯು ಜಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ "ನಿದ್ರೆ ಶಾಂತಿಯಂಥ" ಮೌನಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತಾನೆ.*
- *ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲ, ಬಯಕೆಯಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು = ಪ್ರಾಣ ಸಮಾನ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ ↓ ಮನಸ್ಸು ↓ ಬಯಕೆಗಳು ↓ → "ಮೌನಮಂಡಲ" ನಿರ್ಮಾಣ. ಈ ಮೌನವೇ ಧ್ಯಾನದ ನಿಜದ್ವಾರ.*
- *ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿತ್ರಗಳು (ಸ್ವಪ್ನ) ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಿಯ ಒಳಚಿತ್ರಗಳು, ಸಂಸ್ಕಾರ ಚಲನ, ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಬೆಳಕು - ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾದಾಗ "ಧ್ಯಾನದ ಸ್ವಪ್ನ ಲಯ" ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನಾ–ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶದ ಗುರುತು.*
- *ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಬಯಕೆ–ಸ್ವಪ್ನ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸುಷುಪ್ತಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದು → "ನಿದ್ರೆ ಅಲ್ಲ; ಮೌನ ಜ್ಯೋತಿ ಮಡಿಲು." ಇದು ಸಮಾಧಿಯ ದ್ವಾರ. ಅಲ್ಲಿ: ಚಿಂತನೆ ಇಲ್ಲ, ದ್ವಂದ್ವ ಇಲ್ಲ, ಪರ–ಅಪರ ಇಲ್ಲ, ತಿಳಿವು–ತಿಳಿವುಭಾವ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ" ಏಕೀಭಾವ.*
- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: ಉಸಿರು ಮೌನ, ನಾದ ಮೊಳಗದ, ಜ್ಯೋತಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದನ್ನೇ ಯೋಗಿಗಳು "ಪ್ರಜ್ಞಘನ" ಎಂಬರು. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಮುದ್ರ - ರೂಪವಿಲ್ಲ, ಚಲನೆಯಿಲ್ಲ, ಅಭಾಸವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದ "ಅಂತರ ಜ್ಯೋತಿ" ಇದೇ. ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೌನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ ತೋರುವುದು "ಪ್ರಜ್ಞಘನ" ಅನುಭವ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಲ್ಲ - ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಪಂದನ.*
- *ಧ್ಯಾನಿಯು ಸುಷುಮ್ನೆ ತೆರೆದಾಗ ಅನುಭವಿಸುವ ಶಾಂತಿಯ ಕಿಂಕುಳಿ - ಇದೇ "ಆನಂದಮಯ". ಕುಂಡಲಿನಿ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಬೆಳಕನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದುಃಖ–ಸಂತೋಷಗಳಿಲ್ಲ; ಆನಂದದ ಮೃದು ಮೌನ ಮಾತ್ರ.*
- *ಅದು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವನು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕನಸನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಗೋಳವು ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.*

- *ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ (ಅನುಭವಗಳು) ಏಕೀಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಮೂಹ, ಆನಂದದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಾರ್ಗ ಇದು.*
- *ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ (ಜ್ಞಾನ ಗೋಚರವಾದ) ಬಾಹ್ಯವಸ್ತು ಇರುತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಃ ಕಲ್ಪಿತವಾದ ವಸುಸದೃಶವು ಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಗ್ರತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಗ್ರಾಹಕಗಳು. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರವೇ ಗ್ರಾಹಕ. ಹೀಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿರುವುದೇ ಲೋಕ.*
- *ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ ಗ್ರಾಹಕವೂ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಷುಪ್ತಿಯು ಲೋಕೋತ್ತರ - ಲೋಕಾತೀತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಸುಪ್ತವಾಗಿದ್ದು ಯಾವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬೀಜದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಿ, ಜಾಗ್ರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕವಲೊಡೆದು ಜ್ಞೇಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಷುಪ್ತಿಯನ್ನು ಸರ್ವಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೀಜವೆನ್ನುತಾರೆ.*

ಧ್ಯಾನಮೌನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿ ಉಳಿಯುವ ಜ್ಯೋತಿ–ಮೌನವೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರಾತ್ಮ - ಇದೇ ತುರೀಯದ ಮೊದಲ ಅನುಭವ.

ಏಷ ಸರ್ವೇಶ್ವರಃ ಏಷ ಸರ್ವಜ್ಞ ಏಷೋಽನ್ತರ್ಯಾಮ್ಯೇಷ ಯೋನಿಃ
ಸರ್ವಸ್ಯ ಪ್ರಭವಾಪ್ಯಯೌ ಹಿ ಭೂತಾನಾಮ್ ॥ 6

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರ - ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಪರಮೇಶ್ವರ. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವಜ್ಞ - ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ - ಎಲ್ಲರೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವವನು. ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಮೂಲಕೋಶ - ಯೋನಿ. ಎಲ್ಲ ಭೂತ–ಜೀವಿಗಳ ಉದಯ ಮತ್ತು ಲಯ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ, ಆಂತರ ದೀಪ, ಸೃಷ್ಟಿ–ಲಯಗಳ ತತ್ತ್ವ - ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರ, ಸರ್ವಜ್ಞ, ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಯೋನಿ.

- *ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ - ದೇಹ ಮರೆಯುತ್ತದೆ, ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ, ಒಂದು ಮೌನಪ್ರಕಾಶ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಅದು "ಸರ್ವೇಶ್ವರಾತ್ಮ". ಯೋಗಿಯು ಇದನ್ನು "ಅಂತರ ಪ್ರಕಾಶ" ಎಂದು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*
- *ಈ ಆತ್ಮನೇ ಸರ್ವಜ್ಞ - ಎಲ್ಲ ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರ. ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೀರಿನಂತೆ; ಸುಷುಮ್ನೆ ತೆರೆದಾಗ → ಜ್ಞಾನವು ಒಳಗಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು "ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ" ಎಂಬುದಿಲ್ಲ; ಜ್ಞಾನ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಆತ್ಮ–ಸರ್ವಜ್ಞಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶ.*
- *ಈ ಆತ್ಮನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ - ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ - ನಡೆಯುವ, ಅರಿಯುವ, ತಿಳಿಸುವ ಒಳಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿ = "ಪ್ರಾಣ–ನಾದದ ಗುಪ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ". ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ "ಒಳಗಿನ ನಯವಾದ ದಿಕ್ಕು" → ಅದೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ.*
- *ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ - ಆದಿಮೂಲ, ಚೇತನಕೋಶ, ವಿಶ್ವಸೃಷ್ಟಿಯ ಬೀಜ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಎಲ್ಲಿಯಿದೆ ಎಂದರೆ → ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ - ಮೂಲನಾದ (ಓಂ), ಮೂಲಜ್ಯೋತಿ, ಮೂಲಕಂಪನ - ಇವು*

"ಯೋನಿ" ಅನುಭವ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ → ಮೂಲಾಧಿಕಾರದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕಂಪನವೇ "ಯೋನಿಚೈತನ್ಯ".

- *ಸಮಸ್ತ ಜೀವ–ಭೂತಗಳು, ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಉಸಿರು = ಸೃಷ್ಟಿ , ಪ್ರಾಣ = ವಿಸ್ತಾರ, ಜ್ಞಾನ = ಪ್ರಕಾಶ, ಎಲ್ಲವೂ "ಚೈತನ್ಯದ ಉದ್ಗಮ". ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯೊಬ್ಬಂಟಿಗಿರುವ ನಿಶ್ಚಲ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ, ಯೋಗಿ "ಆದಿಭಾವ"ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*
- *ಎಲ್ಲರ ಲಯವೂ ಅದೇ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ – ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ - ಯಾವಾಗ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ; ಪ್ರಾಣ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ; ಜ್ಯೋತಿ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನಗಳ "ಲಯ" ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆತ್ಮನ ಅಪ್ಯಯ - ಜ್ಞಾನಮೌನ. ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳ ಆದಿ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ - ಎಲ್ಲ ಚಲನ–ಜೀವ–ಶಕ್ತಿ–ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ ಈ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಲಯದವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯಮಂಡಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ - ಬದುಕು ಮತ್ತು ಮೌನ ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವೆಂದು ಅರಿವಾಗುವುದು → ಇದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಭೂತಾನಾಂ ಯೋನಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.*
- *ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸತಕ್ಕವನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾಮ್ಯವಸ್ತುವನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವ ಕನಸನ್ನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸುಷುಪ್ತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನು ಯಾವ ಚಿತಸ್ಪಂದಿತವೂ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟನೋ ಎಂಬಂತೆ ಏಕೀಭೂತನಾಗಿರುತಾನೆ.*
- *ಇವನ ಜ್ಞಾನವೆಲ್ಲವೂ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಈ ಆತ್ಮನು ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನನಾಗಿರುತಾನೆ. ಅನಾಯಾಸ ರೂಪವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಭೋಗಿಸುತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳತಕ್ಕವನಾದ್ದರಿಂದ ಚಿತಸ್ಪಂದಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚೇತೋಮುಖನಾಗಿರುತಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ಪ್ರಾಜ್ಞನೆಂದು ಹೆಸರು.*
- *ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಜ್ಞಪ್ತಿಮಾತ್ರ ಇವನ ಸ್ವರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ಇವನು ಪ್ರಾಜ್ಞನೆನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಆತ್ಮನು ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯವೆಂಬ ಉಪಾಧಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಧಾನನಾದಾಗ ಈತನೇ ಸರ್ವೇಶ್ವರ, ಈತನೇ ಸರ್ವಜ್ಞ, ಈತನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸತಕ್ಕವನು. ಈತನೇ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿನಾಶಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನಾದವನು.*

ಉಸಿರು, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ನಾದ, ಜ್ಯೋತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮೌನವಾದಾಗ ಉದಿಸುವ ನಿರಾಕಾರ ಚೈತನ್ಯವೇ ತುರೀಯ - ಇವನೇ ಆತ್ಮ, ಇದೇ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವ.

ನಾನ್ತಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನ ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನೋಭಯತಃಪ್ರಜ್ಞಂ ನ ಪ್ರಜ್ಞಾನಘನಂ
ನ ಪ್ರಜ್ಞಂ ನಾಪ್ರಜ್ಞಮ್ | ಅದೃಶ್ಯಮವ್ಯವಹಾರ್ಯ-ಮಗ್ರಾಹ್ಯಮಲಕ್ಷಣ-
ಮಚಿನ್ತ್ಯಮವ್ಯಪದೇಶ್ಯಮೇಕಾತ್ಮಪ್ರತ್ಯಯಸಾರಂ ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮಂ ಶಾನ್ತಂ
ಶಿವಮದ್ವೈತಂ ಚತುರ್ಥಂ ಮನ್ಯನ್ತೇ ಸ ಆತ್ಮಾ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ || 7

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನು - ಆಂತರ ಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಆಂತರ–ಬಾಹ್ಯ ಎರಡೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಜ್ಞಘನವೂ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನು - ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಸಿಗದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗ್ರಹಿಸಲಾರದ, ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಯೋಚಿಸಲಾಗದ, ಪದಗಳಿಂದ ಹೇಳಲಾಗದ.

ಆತ್ಮನು - ಒಂದೇ ಆತ್ಮಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ, ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲುವು–ಲಯ, ಶಾಂತ, ಶಿವಸ್ವರೂಪ, ಎರಡಿಲ್ಲದ ಅಂಶ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಚತುರ್ಥ. (ತುರ್ಯ) ಇವನೇ ಆತ್ಮ - ಇವನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- ಜಾಗ್ರತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಇರುವ, ಲಕ್ಷಣರಹಿತ–ಶಾಂತ–ಶಿವ–ಅದ್ವೈತ ಚೈತನ್ಯವೇ ತುರೀಯ; ಇದೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ.

- ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದಾದ ನಾದಬಿಂದು, ಜ್ಯೋತಿ, ಚಿತ್ರ—ಇವುಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು "ಅನಾಹತ ಮೌನ" ಆರಂಭ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲುವು. ಉಸಿರು ಕೇವಲ ಮೌನ; ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ.
- ಧ್ಯಾನಿಯ ಮೌನವು 'ಚೇತನ ಮೌನ' - ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಮೌನ. ಇದು ನಿದ್ರೆ ಅಲ್ಲ; ಇದು 'ಚಿತ್ ಮೌನ'. ಆತ್ಮನು ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವಲ್ಲ - ಅವನು ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಿ ಇರುವ ಚೈತನ್ಯ. ತಿಳಿದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ - ತಿಳಿಯದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ, ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ. ಇದು "ತುರೀಯ".
- ಖಂಡಿತ ಜ್ಯೋತಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು "ಜ್ಯೋತಿಯ ಮೂಲ". ಸುಷುಮ್ನೆಯ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಮೌನಜ್ಯೋತಿ. ಇದನ್ನು ಆಲೋಚನೆ–ಭಾವನೆ–ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನಲ್ಲಿ ಇದು ಗುರುತು - ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಿಯು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ - "ಎಲ್ಲ ಗುರುತುಗಳು ಕರಗಿದ ಸ್ಥಿತಿ" ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.
- ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು "ಯೋಚನಾಯೋಗ್ಯ" ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ → ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸು–ಸಂಸ್ಕಾರ–ಕರ್ಮ–ಅಹಂಕಾರ, ಎಲ್ಲವೂ ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ಷಣ ಅಂದರೆ ತುರೀಯ. ಇದನ್ನು "ತುರುಣಾವಸ್ಥೆ, ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ, ಸಮಾಧಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ" ಎಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಇನ್ನು ತುರ್ಯವೆನಿಸಿದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪಾದವು ತೈಜಸನಂತೆ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞವಲ್ಲ ವೈಶ್ವಾನರನಂತೆ ಬಹಿಃಪ್ರಜ್ಞವಲ್ಲ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಉಭಯ ಪ್ರಜ್ಞವೂ ಅಲ್ಲ, ಸುಷುಪ್ತಿಯ ಪ್ರಾಜ್ಞನಂತೆ ಜ್ಞಾನದ ಹರಿವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಘನನೂ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುವೂ ಅಲ್ಲ.
- ಈ ತುರ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾದಿ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಲ್ಲ, ವಾಗ್ಮನಸುಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವ್ಯವಹಾರ್ಯ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಶಕ್ಯವಾದದ್ದು, ಅನುಮಾನದಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಅಶಕ್ಯವಾದದ್ದು, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಚಿಂತ್ಯವಾದದ್ದು ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಜಾಗ್ರದಾದ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಏಕಾತ್ಮವೇ ಇದು ಎಂದಿಷ್ಟೇ ಹೇಳಲು ಶಕ್ಯವಾದದ್ದು ಕಾರ್ಯಕಾರಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚರಹಿತವಾದದ್ದು (ಇದು ಕಾರ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ ಕಾರಣವೂ ಅಲ್ಲ).
- ಇದು ಶಾಂತವೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಆನಂದಸ್ವರೂಪವಾದ್ದರಿಂದ ಶಿವವೂ, ದ್ವಿತೀಯ ವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಅದ್ವೈತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದ್ವಿತೀಯವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಖ್ಯಾ ಶೂನ್ಯವಾದರೂ ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯದಿಂದ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಚತುರ್ಥವಾಗುತದೆಯೆಂದು ತತ್ತ್ವವಿದರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆತನೇ ಅದ್ವಿತೀಯಾತ್ಮ ಅವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ನಾದರೂಪವೇ ಓಂ; ಅದರ ಮೂರು ಮಾಯತ್ರಿಗಳು - ಅ, ಉ, ಮ - ಆತ್ಮನ ಮೂರು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ, ಮೌನವೇ ತುರೀಯ.

ಸೋಽಯಮಾತ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಮೋಙ್ಕಾರೋಽಧಿಮಾತ್ರಂ ಪಾದಾ
ಮಾತ್ರಾ ಮಾತ್ರಾಶ್ಚ ಪಾದಾ ಅಕಾರ ಉಕಾರೋ ಮಕಾರ ಇತಿ ॥ 8

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಆತ್ಮನೇ ಓಂ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರ. ಓಂ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಧ್ವನಿ – ಅದನ್ನು “ಅಧಿಮಾತ್ರ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿಂದ ಈ ಮೂರು ಧ್ವನಿಮಾತ್ರೆಗಳು (A–U–M) ಮೂರು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ: ಅ, ಉ, ಮ — ಇವೇ ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಮಾಯತ್ರಿಗಳು.

ವಿವರಣೆ:-

- ಆತ್ಮ = ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯದ ಧ್ವನಿ–ರೂಪ = ಓಂ. ಅದು ನಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ಮೌನವೂ ಆಗಬಹುದು, ಜ್ಯೋತಿಯ ಬೀಜರೂ ಆಗಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ - ಮೊದಲು ನಾದ (ಓಂ) ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿ ತೋರುವುದು, ನಂತರ ಮೌನವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಇಲ್ಲೇ ಆತ್ಮ–ಓಂ ಏಕತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- “ಅಧ್ಯಕ್ಷರಂ ಓಂಕಾರಃ” → ಓಂ = ಅಕ್ಷರ (ಕ್ಷಣವೂ ನಾಶವಾಗದ). ಓಂ = ಅಧಿ + ಅಕ್ಷರ – ಎಲ್ಲ ಭೌತಿಕ–ಮಾನಸಿಕ–ಪ್ರಾಣ, ಭೌತಿಕ–ಮಾನಸಿಕ–ಪ್ರಾಣ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಅಕ್ಷರ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಓಂ ನಾದ → ಚೇತನದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಚನೆ. ನಾದವು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗುವಾಗ -
- “ಓಂ ಎಂಬ ನಾದವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನ ಮೌನದ ಬಾಗಿಲು”. ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.
- ಓಂಕಾರ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ – ಅ, ಉ, ಮ. ಈ ಮೂರುಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ರೂಪವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ: “ಅ” → ನಾಭಿಯ ಅಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣೋದಯ, “ಉ” → ಹೃದಯ–ಕಂಠದ ಬೆಳಕು, “ಮ” → ಮಸ್ತಕದ ಮೌನ. ಈ ಮೂರುಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ → ಕುಂಡಲಿನಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಾಳೆ. “ಅ–ಉ–ಮ” = ಪ್ರಾಣದ ಏರಿಕೆ ನಕ್ಷೆ.
- ಆತ್ಮನ ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳು (ಜಾಗ್ರತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ–ತುರೀಯ), ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು → ಓಂನ ಮೂರು ಮಾಯತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ → ಜಾಗ್ರತ (ಅ) → ಸ್ವಪ್ನ (ಉ) → ಸುಷುಪ್ತಿ (ಮ) → ತುರೀಯ (ಮಾತಿತ — ಮೌನ). ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕ್ರಮ: ಉಸಿರು ಜಾಗ್ರತಿಯಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ↓ ಒಳಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ↑ ಮೌನ ↓ ಮೌನದಾಚೆಗೆ ಚೈತನ್ಯ ↑
- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ – ನಾಭಿಗ್ನಿ, ಮಣಿಪೂರ ಪ್ರಕಾಶ, ಹಗುರ ಉಸಿರು ಇವು ‘ಅ’ ಮಾಯತ್ರಿಯ ಸ್ಪಂದನೆ. ಹೃದಯ ಮುಕ್ತತೆ, ಕಂಠ ನಾದ, ಜ್ಯೋತಿ ಉದಯ - ಇದೆಲ್ಲ “ಉ”-ಮಾತ್ರೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ ನಿಲುವು, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಶಾಂತಿ, ಉಸಿರು ಮೌನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ - ಇದು “ಮ”-ಮಾತ್ರೆಯ ಅನುಭವ. “ಮ” ನಂತರದ ಮೌನ = ತುರೀಯ.
- ಉಸಿರು ‘ಅ’ ಆಗಿ ಉದಯಿಸಿ, ‘ಉ’ ಆಗಿ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ, ‘ಮ’ ಆಗಿ ಮೌನವಾಗಿದಾಗ—ಅದರಾಚೆ ಉದಿಸುವ ಚೇತನವೇ ತುರೀಯ; ಇದುವೇ ಓಂಕಾರ–ಆತ್ಮ ಐಕ್ಯ.
- ಬ್ರಹ್ಮವು ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳುಳ್ಳದ್ದೆಂದು (ಭಾಗಗಳುಳ್ಳದ್ದೆಂದು) ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅಕ್ಷರಾತ್ಮಕವಾದ ಶಬ್ದವು ಪ್ರಧಾನವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಓಂಕಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಪಾದಶಃ ವಿಭಜಿಸಿದಾಗ ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ ಎಂದು ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗುತವೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳೇ ಪಾದಗಳು, ಪಾದಗಳೇ (ಭಾಗಗಳೇ) ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಮೂಲವಸ್ತು).
- ಇಲ್ಲಿ "ಸೋ S ಯ ಮ" ಪದಗಳಿಂದ ಶ್ಲೋಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. S ಚಿಹ್ನೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ".ಅ" ಎಂದು ಇದೆ. ಸೋ ಹಮ್ ಎಂದಾಗಿದೆ. ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಹಮ್ ಎಂದು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ನುಗ್ಗಿಸುವುದು ಇದು ಬ್ರಾಹ್ಮ ರಂದ್ರಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಉಸಿರನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಎಂದು ಭೋದಿತವಾಗಿದೆ.

ಒಂಕಾರದ ಅಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತ್-ಸ್ವಪ್ನ-ಸೂಷುಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ತುರೀಯ ತತ್ತ್ವವೇ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ.

ಅಮಾತ್ರಶ್ಚತುರ್ಥೋಽವ್ಯವಹಾರ್ಯಃ ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮಃ
ಶಿವೋಽದ್ವೈತ ಏವಮೋಙ್ಕಾರ ಆತ್ಮೈವ
ಸಂವಿಶತ್ಯಾತ್ಮನಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಯ ಏವಂ ವೇದ ॥ 12

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಭಾಗವಿಲ್ಲದ, ಗತಿಯಿಲ್ಲದ – ಜಾಗ್ರತ್-ಸ್ವಪ್ನ-ಸೂಷುಪ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿ – ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ, ಚಲನೆ ಯೂ, ಗುಣವೂ, ರೂಪವೂ ಇಲ್ಲದ್ದು – ಪ್ರಪಂಚವೆನ್ನಿಸುವುದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಮನ, ಶಿವ – ಶಾಂತ, ಶುದ್ಧ, ಅಖಂಡ, ಮಾಙ್ಗಲ್ಯ ಸ್ವರೂಪ – ಎರಡನೆಯದು ಇಲ್ಲದ ಏಕ ತತ್ತ್ವ - ಓಂಕಾರವೇ ಆತ್ಮ – 'ಓಂ' ಎಂಬುದು ಈ ಚತುರ್ಥಾತ್ಮನ ನೇರ ಚಿಹ್ನೆ - ಯಾರೇ ಇದು ತಿಳಿದು ಆ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಳಿಸ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ತುರೀಯವೆಂಬ ಅಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಚೈತನ್ಯವೇ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಧಾರ. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಜಗತ್ತು, ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು, ಸೂಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲು -ಇವು ಯಾವತ್ತೂ ಅದರಲ್ಲೇ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ನಿಶ್ಚಲ, ನಿರುಪಾಧಿಕ, ಅವ್ಯವಹಾರ್ಯ, ಅಖಂಡ, ಶಾಂತಜ್ಯೋತಿಯಾದ ಆತ್ಮ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗದ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯ. ಓಂಕಾರ - 'ಅ', 'ಉ', 'ಮ' - ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ದೀಪದಂತೆ. ಆದರೆ ಓಂಕಾರದ ಅಂತಿಮ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಅಮಾತ್ರ - ಅದೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಅಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಕರಗುವುದಲ್ಲ; ಜಗತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಆಟವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಈ ಮರ್ಮವನ್ನು ಅರಿತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ತಿಳಿಯುವವನು–ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವ ತತ್ತ್ವ–ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬ ಮೂರು ಭಿನ್ನತೆಯೂ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಆತ್ಮನನ್ನೇ ಆತ್ಮದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುವರು - ಅದು ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನಲಕ್ಷ್ಯವಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲವೂ ಅಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ-ಸ್ವಭಾವದ ಸ್ವತಃಸಿದ್ಧ ಸತ್ಯ. ತುರೀಯವೆಂಬ ಈ ಅಮಾತ್ರ ಶಾಂತಬಿಂದು - ಅದೇ ಶಿವಸ್ವರೂಪ, ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವ, ಆತ್ಮನ ಐಕ್ಯಪ್ರಕಾಶ.*

- "ಅಮಾತ್ರ" – ಅಳೆಯಲಾಗದ ತುರೀಯ → 'ಅ', 'ಉ', 'ಮ' ಎಂಬ ಮೂರೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಶಬ್ದರಹಿತ ನಾದ ಇದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆರಂಭ–ಮಧ್ಯ–ಅಂತ್ಯ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ರೂಪ ಕೊಡುವ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಾದವಿಲ್ಲದ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಬಿಂದು ತಲುಪಿದಾಗ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಧ್ಯನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಲೀನವಾಗುವಾಗ, "ನಾದ–ಬಿಂದು–ಕಲಾ"ಗಳೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಹೋಗುವ ಆ ಕ್ಷಣವೇ 'ಅಮಾತ್ರ'.
- "ಚತುರ್ಥ" – ಜಾಗ್ರತ್-ಸ್ವಪ್ನ-ಸೂಷುಪ್ತಿಗೂ ಮೀರಿದ ತುರೀಯ → ಇದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅನುಭವ, ಆದರೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತವಲ್ಲ - ಎಲ್ಲದರ ಒಳನಿಲ್ಲುವ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸುವ, ಆದರೆ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಬಂಧಿಸದ ಚೈತನ್ಯ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ , ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ನಂತರ ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿ-ಧಾರಣೆ. ಉಸಿರು ನಾಸಿಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ನಾಟ್ಯವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿಡುವುದು.
- "ಅವ್ಯವಹಾರ್ಯ" – ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರ, ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದುದು → ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಲು, ಮಾಡಿಸಲು, ಹಿಡಿಯಲು, ಕಲ್ಪಿಸಲು, ಕಾಣಲು ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಷಯವೂ ಅಲ್ಲ; ಅಖ್ಯಾತ್ಯಮಾತ್ಮತತ್ತ್ವ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ , ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಾಗ "ಮಾಡುವವನ" ಸ್ಥಾನವೇ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಉಸಿರು–ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಹುಡುಕೋಣವೆಂದು ಪುಟಪಟಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

- “ಪ್ರಪಂಚೋಪಶಮ” – ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಶಮನ → ದ್ವೈತದ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತುಗಳು - ನಾಮ-ರೂಪ-ಕರ್ಮ - ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಕಾರಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ವಿಲಾಸವೆಂದು ಅರಿವು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ “ಸ್ಪಂದನ ರಹಿತ ಪ್ರಕಾಶ” ಅನುಭವ. ಪ್ರಪಂಚ ಕಂಡರೂ, ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ.
- “ಶಿವ” – ಮಂಗಳ, ಶಾಂತ, ನಿರಂಜನ ತತ್ತ್ವ → ಇದು ತುರೀಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು—ಶುದ್ಧಜ್ಯೋತಿ. ಯಾವುದೇ ದೋಷ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ “ಶಾಂತ-ಬೋಧ ಚೈತನ್ಯ”. ಉಸಿರು ನಿಶ್ಶಬ್ದ - ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತ - ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಗುವುದು.
- “ಅದ್ವೈತ” – ಎರಡನೆಯದು ಇಲ್ಲ → ‘ನಾನು-ಜಗತ್ತು’, ‘ನಾನು-ಇಶ್ವರ’, ‘ನಾನು-ದೇಹ’ ಎಂಬ ವಿಭೇದಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ , ಪ್ರಾಣನ ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ (ಹೃದಯನಾಡಿ) ಸಡಿಲವಾದಾಗ ಅನುಭವವಾಗುವ ಏಕತಾ-ಭಾವ. ಉಸಿರು ಒಳ-ಉಸಿರು ಹೊರಗಳ ನಡುವಿನ ಬೇಧವೂ ಅಳಿದುಹೋಗುವುದು.
- “ಓಂ ಕಾರ ಆತ್ಮ” – ಓಂಕಾರವೇ ಆತ್ಮನ ನೇರ ಚಿಹ್ನೆ → ‘ಓಂ’ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ (ಜಾಗ್ರತ್-ಸ್ವಪ್ನ-ಸೂಷುಪ್ತಿ) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅಮಾತ್ರ ಅದರ ಮೂಲ ಆತ್ಮ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ , ನಾದದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಬಿಂದು - ಅದೇ ಆತ್ಮಾನುಭವ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ “ಓಂ” ಅನ್ನು ಶಬ್ದವಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಬಿಂದು-ನಿಶ್ಚಲತೆ ವಂತೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದು ಉಪನಿಷತ್ತು ಸಾರುತ್ತದೆ.
- “ಯ ಏವಂ ವೇದ” – ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ → ತಿಳಿಯುವವ, ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವದು, ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ—ಮೂರೂ ಒಂದಾಗಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಇದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಅನುಭವಗಮ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿ-ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ. “ನಾನು ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ದೇಹವಲ್ಲ – ಶುದ್ಧ-ಚೈತನ್ಯ” ಎಂಬ ನೇರ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅನುಭವ.
- ನಾದದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು-ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ತುರೀಯದ ಶಾಂತ-ಬಿಂದು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ—ಅದೇ ಆತ್ಮಾನುಭವ.

ಶ್ವಾಸದ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ‘ಓಂ’ ಎಂದು ನಾದವಿಲ್ಲದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಭಯವು ಬೇರುಸಹಿತ ಉದುರುತ್ತದೆ.

ಯುಞ್ಜೀತ ಪ್ರಣವೇ ಚೇತಃ ಪ್ರಣವೋ ಬ್ರಹ್ಮ ನಿರ್ಭಯಮ್ ।
ಪ್ರಣವೇ ನಿತ್ಯಯುಕ್ತಸ್ಯ ನ ಭಯಂ ವಿದ್ಯತೇ ಕ್ವಚಿತ್ ॥ 25

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಚೇತನವನ್ನು ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ–ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೇಯಲಿ. { ಮನಸ್ಸನ್ನು (ಪವಿತ್ರ ಉಚ್ಚಾರಾಂಶ) ಓಂ ಜೊತೆ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಬೇಕು.} ಓಂ ಸ್ವರೂಪವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಭಯರಹಿತ ತತ್ತ್ವ. ಯಾರು ಪ್ರಣವದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವಾಗಿ ತಾನೇ ಲೀನರಾಗಿರುವರೋ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲಿಯೂ ಭಯ ಎಂಬುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಣವವೆಂಬ ನಾದಬಿಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮನೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಹಿಂಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಯಗಳು ‘ನಾನು ದೇಹ’ ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಪ್ರಣವದಲ್ಲಿ ನಿಂತವನು ಈ ಅಹಂಕಾರದ ಗೋಡೆಯನ್ನೇ*

ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ದ್ವೈತವೇ ಇಲ್ಲದ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಭಯಪಡಬೇಕು? ಏನನ್ನು ಭಯಪಡಬೇಕು?. ಪ್ರಣವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬರುವ ಶಾಂತ–ಬೋಧಾವಸ್ಥೆಯೇ ನಿಜವಾದ ನಿರ್ಭಯ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕರ್ತೃ–ಕರ್ಮ–ಫಲಗಳ ಭೇಧ ಮಾಯವಾಗಿ, ಆತ್ಮ ತನ್ನನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವ ಪರಮ ಐಕ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

- *ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯಕ್ಕೆ ಓಡುವಾಗ, ಪ್ರಣವವು ಅದನ್ನು ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜಪ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಮೂಲ ನಾದ ವಾಗಿ 'ಓಂ' ಅನ್ನು ಒಳಗೆ ಕೇಳುವುದು. ಉಸಿರು ನಾಸಿಕಾ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ "ಓಂ" ಸ್ವಯಂ ನಾದದಂತಾಗುವುದು.*
- *'ಓಂ' ಕೇವಲ ಧ್ವನಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸೂಷುಪ್ತಿ ಬೆಳಗಿಸುವ ನಿತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಿಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಭಯವು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭವ; ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಹೃದಯನಾಡಿಯಲ್ಲಿ (ಹೃದಯಕಮಲ) "ಓಂ" ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಅರಳಿದಾಗ, 'ನನಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?' ಎನ್ನುವ ದೇಹಭೀತಿಯೇ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕಳಚುತ್ತದೆ. ದ್ವೈತಬೇಧಕ್ಕೆ ಜಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ - ಅಲ್ಲಿ ಭಯ ಹೇಗೆ?*
- *ಪ್ರಣವದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವವನು, ಇದೊಂದು ಕಾಲಕಾಲದ ಜಪವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಾಕ್ಷಿ ನಾದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು. ಇದು ನಿತ್ಯಸ್ಥಿತಿ - 'ಸ್ವಯಂ-ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತಿ'. ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ, ಶೂನ್ಯ, ನಿಶ್ಶಬ್ದ, ನಾದರಹಿತ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಇದೇ 'ಅಮಾತ್ರ' ಅನುಭವದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರ.*
- *ಭಯ = ದ್ವೈತದ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಪ್ರಣವದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವನಿಗೆ 'ಇತರೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ - ಏಕತ್ವಭಾವ. ಮೂರನೇ ನೇತ್ರ (ಆಜ್ಞಾ-ಚಕ್ರ) ತೆರೆದಾಗ ಉಸಿರು-ಮನಸ್ಸಿನ ಜಡತೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ - ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ" ಎನ್ನುವ ನೇರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭಯದ ಮೂಲವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಅಕಾರ–ಉಕಾರ–ಮಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಶಬ್ದರಹಿತ ಅಮಾತ್ರವೇ ಆತ್ಮಗತಿಯ ನಿಜದಾರಿ

ಅಕಾರೋ ನಯತೇ ವಿಶ್ವಮುಕಾರಶ್ಚಾಪಿ ತೈಜಸಮ್ |
ಮಕಾರಶ್ಚ ಪುನಃ ಪ್ರಾಜ್ಞಂ ನಾಮಾತ್ರೇ ವಿದ್ಯತೇ ಗತಿಃ ॥ 23

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ - ಅಧ್ಯಾಯ-1 - ಆಗಮಪ್ರಕರಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- 'ಅ'ಕಾರವು ವಿಶ್ವ - ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. 'ಉ'ಕಾರವು ತೈಜಸ - ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಒಳಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. 'ಮ'ಕಾರವು ಪ್ರಾಜ್ಞ - ಸೂಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನಸಹಿತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ಅಮಾತ್ರ - ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಲೀನವಾಗಿ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ - ಸತ್ಯಗತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವದೇ ಆತ್ಮನ ಮಾರ್ಗ.

ವಿವರಣೆ:-

- ಓಂಕಾರದ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿವೆ. ಜಾಗೃತಿಯ ಭಾರ, ಸ್ವಪ್ನದ ಜ್ಯೋತಿ, ಸೂಷುಪ್ತಿಯ ಮೌನ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಚೈತನ್ಯದ ತೀರದ ಅಲೆಗಳು. ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಭಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ - ಪ್ರಾಣ ಮೂಲಾಧಾರ-ಮಣಿಪುರ ನಡುವೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 'ಅ'ಕಾರ ಜಪವು ಸ್ಥೂಲ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಪ್ರಾರಂಭ. 'ಉ'ಕಾರವು ತೈಜಸ, ಸ್ವಪ್ನಮಂಡಲದ ಚೈತನ್ಯ. 'ಉ' ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ. ಸ್ವಪ್ನವೂ ಜಾಗೃತಿಗಿಂತ ಒಳಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಜ್ಯೋತಿ ತಾನೇ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. 'ಉ'ಕಾರದ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅನಾಹತ–ವಿಶುದ್ಧಿ ಕಡೆಗೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮುಖಿಯಾಗುತ್ತದೆ -ಸ್ವಪ್ನ-ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ

ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. 'ಮ' ಧ್ವನಿ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಅಂತ್ಯ, ಲಯ. ಸೂಷುಪ್ತಿ = ಎಲ್ಲ ವಿಭೇದಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ 'ಜ್ಞಾನ' ಅಳಿದು ಹೋಗುವುದಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ಣಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. 'ಮ'ಕಾರ ಜಪದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ—ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಇದು ಕೇವಲ ಶಾಂತಿ ಅಲ್ಲ, ಬಿಂದು–ನಾದ–ಕಲಾ ಲಯ.

- 'ಅ', 'ಉ', 'ಮ' - ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಆತ್ಮದ ವ್ಯವಹಾರ. ಆದರೆ ಶಬ್ದ ನಿಂತ ನಂತರ ಇರುವ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ನಿಶ್ಶಬ್ದವೇ ತುರೀಯ. ಅದೇ ಪರಮಗತಿ - 'ಅದ್ವೈತ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ'. ಆದರೆ ಶಬ್ದ ನಿಂತ ನಂತರ ಇರುವ ಅಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಶಬ್ದ - ಅಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲ, ಅಲೆಯ ಮೂಲವೂ ಇಲ್ಲ; ಶುದ್ಧಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ. ಈ ಶಾಂತಬಿಂದು – ಅಮಾತ್ರ - ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಗತಿ. ಒಬ್ಬನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ - ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸುವ ಏಕಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವೇ 'ಅಮಾತ್ರ'. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲ; ಮನಸ್ಸು ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ. ಇದೇ ತುರೀಯ ಅನುಭವದ ಹಾದಿ. ಅಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಶಬ್ದವಿಲ್ಲ—ಆದರೂ ನಿಜವಾದ ನಾದ; ರೂಪವಿಲ್ಲ—ಆದರೂ ನಿಜವಾದ ಜ್ಯೋತಿ; ವಿಭೇದವಿಲ್ಲ—ಆದರೂ ನಿಜವಾದ ಬೋಧ. ಅಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವವನು ಯಾರು? ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು ಏನು? ತಿಳಿವು ಎಲ್ಲಿ? ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ. ಅದೇ ತುರೀಯದ ಪರಮಗತಿ.
- ಈ ಓಂಕಾರದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಕ್ಷರವಾದ (ಮಾತ್ರಾ - ಮೂಲವಸ್ತು) ಅಕಾರವು ವಿಶ್ವನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ ಉಕಾರವು ತೈಜಸನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತದೆ ಮಕಾರವು ಪ್ರಾಜ್ಞನೊಡನೆ ಸೇರಿಸುತದೆ. ಯಾವ ಅಕ್ಷರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಓಂಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಯಾವ ಗಮನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ವಿಶ್ವಾದಿ ಭಾಗಗಳು ಅಕಾರಾದಿ (ಮೂಲಾಕ್ಷರ) ಅಕ್ಷರಗಳು ಉಭಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಆಗಿವೆಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಯಾವನು ಓಂಕಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗಾಗುವ ಫಲವನ್ನಿಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಕಾರವೇ ವಿಶ್ವವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸತಕ್ಕವನು ವೈಶ್ವಾನರನನ್ನು ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉಕಾರವನ್ನು ತೈಜಸನೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸತಕ್ಕವನು ತೈಜಸನಾದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಕಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸತಕ್ಕವನು ಪ್ರಾಜ್ಞನೆಂಬ ಅವ್ಯಾಕೃತ (ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದದ) ಬ್ರಹ್ಮನಾಗುತ್ತಾನೆ.
- ಅಕಾರ ಉಕಾರ ಮಕಾರ ರಹಿತವಾದ ಓಂಕಾರವೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸ ತಕ್ಕವನು ಸ್ವತಃ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಓಂ ಪದದಲ್ಲಿ ಬರುವ **ಅ, ಉ, ಮ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ** "ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಥವಾ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದಾಗಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 15

ಗೌಡಪಾದಾಚಾರ್ಯರ ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತು ಮೂಲ ಗ್ರಂಥ, ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಗೌಡಪಾದರು ರಚಿಸಿದ ತತ್ತ್ವವಿಸ್ತರಣೆ. - ಎರಡೂ ಬೇರೆ; ಆದರೆ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ.

ಗ್ರಂಥ	ಸ್ವರೂಪ	ರಚನೆ	ಗಾತ್ರ	ಉದ್ದೇಶ
ಮಂಡೂಕ್ಯ ಉಪನಿಷತ್	ವೇದಾಂತ ಉಪನಿಷತ್	ಋಷಿಗಳು	12 ಮಂತ್ರ	ಓಂ ಮತ್ತು ತುರೀಯ ತತ್ತ್ವದ ಮೂಲ
ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕಾ	ವಿವರಣೆ, ಭಾವದರ್ಶ	ಗೌಡಪಾದರು	215 ಶ್ಲೋಕ	ಅದ್ವೈತ–ಅಜಾತಿವಾದದ ವಿವರಣೆ

ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವಿರುವುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತವನು ಸತ್ಯ ಮಹಾಮುನಿ.

ತ್ರಿಷು ಧಾಮಸು ಯಸ್ತುಲ್ಯಂ ಸಾಮಾನ್ಯಂ ವೇತ್ತಿ ನಿಶ್ಚಿತಃ ।
ಸ ಪೂಜ್ಯಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ವನ್ದ್ಯಶ್ಚೈವ ಮಹಾಮುನಿಃ ॥

ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ - ಅಧ್ಯಾಯ 1 ಶ್ಲೋಕ 22

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸೂಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ, ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವ, ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ, ಒಂದೇ ಆತ್ಮನ ತಾಳ್ಮೆಯ ಏಕತ್ವವನ್ನು, ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ, ಅನುಭವದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳಿಗೂ ಪೂಜ್ಯರು, ಎಲ್ಲರೂ ನಮನ ಮಾಡುವ ಮಹಾ ಮುನಿಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- *ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ 'ನಾನು', ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ 'ನಾನು', ಸೂಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿರುವ 'ನಾನು', ಮೂರು ಸ್ವರೂಪಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಆತ್ಮ' ಒಂದೇ. ಜಗತ್ತು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ; ಸೂಷುಪ್ತಿ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ - ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬೆಳಗಿಸುವ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯ ಎಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅರಿವಿನ ವಿಷಯವಲ್ಲ - ಅನುಭವದ ಬೆಳಕು. ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಒಬ್ಬನೇ ಸಾಕ್ಷಿ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಯ ಜೀವನನ್ನು ನವಿರಾದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನಿಗೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಬೇಧವಿಲ್ಲ, ವೈಷಮ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ಹೃದಯ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯೇ ಮಹಾಮುನಿತ್ವ. ಅಂಥವನಿಗೆ ಪೂಜೆ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಅವನ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಪೂಜ್ಯ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಜ್ಞಾನಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪೂಜ್ಯನು ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವರಂತೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ—ಅದ್ವೈತ ಭಾವ. ಜ್ಞಾನಿಯ ಗುರುತೇ—ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಅಚಲತೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಜಾಗ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಸ್ಥೂಲ; ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ; ಸೂಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮೂಲ ನಿಶ್ಚಲತೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸದ ನಡುವೆ ಕಾಣುವ ನಿಶ್ಶಬ್ದ 'ಅಮಾತ್ರ ಬಿಂದು'ವನ್ನು ಅರಿತರೆ, ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾದರೂ ಚೈತನ್ಯ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಭವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ - ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಕ್ಷಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾದ–ಬಿಂದು–ಕಲಾ ಲೀನವಾದಾಗ 'ನಾನು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲ, ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯ' ಎನ್ನುವ ಜ್ಞಾನ ಚಂದನದ ಸುಗಂಧದಂತೆ ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನಿಸಿದರೂ ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯ ಒಂದೇ. ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿರುವಾಗ, ಜೀವ–ಜೀವ ಬೇಧ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನ ಮನಸ್ಸು - ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ - ಅಲ್ಲಿ ಮೌನವೂ ಮಂತ್ರ, ನಿಶ್ಶಬ್ದವೂ ಉಪದೇಶ. ಅವನಿಂದ ದುಃಖದ ತುರಾಯ ಗಾಳಿ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಶಾಂತ*

ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ತುರೀಯದ ಸ್ಥಿರ ಬಿಂದು ತಲುಪಿದಾಗ ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸೂಷುಪ್ತಿ ಬೇಧವೇ ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಅದ್ವೈತದ ಜ್ಞಾನಿ—ದ್ವೈತ ರಾಗ-ಭಯ-ಕ್ರೋಧಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿತ್ಯ ಏಕತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವವನು.

ವೀತರಾಗಭಯಕ್ರೋಧೈರ್ಮುನಿಭಿರ್ವೇದಪಾರಗೈಃ ।
ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪೋ ಹ್ಯಯಂ ದೃಷ್ಟಃ ಪ್ರಪಞ್ಚೋಪಶಮೋಽದ್ವಯಃ ॥ 35
ತಸ್ಮಾದೇವಂ ವಿದಿತ್ವೈನಮ್ ಅದ್ವೈತೇ ಯೋಜಯೇತ್ಸ್ಮೃತಿಮ್ ।
ಅದ್ವೈತಂ ಸಮನುಪ್ರಾಪ್ಯ ಜಡವಲ್ಲೋಕಮಾಚರೇತ್ ॥ 36

ಅಧ್ಯಾಯ - 2 - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಾಂಧವ್ಯ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕೋಪದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಂದ, ಈ (ಆತ್ಮ) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಬಹುವಿಧದ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಹೀಗೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದ್ದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ದ್ವಂದ್ವವಲ್ಲದದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ರಾಗ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ - ಇಂಥ ಮನಸ್ಸು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅದರ ನಿಜರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾರದು. ಅದು ತೊಳಲಾಡುತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ - ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ, ಒಳಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲೂ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯದ ಆಳತೆಯು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವೇದಾನ್ತದ ಮರ್ಮವೆಂದರೆ - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದವನೇ ಜ್ಞಾನಿ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿದವನೇ ಮುನಿ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದವನೇ ಅದ್ವೈತವನ್ನು ಕಾಣುವನು. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು - ಪ್ರಪಂಚ ಶಾಂತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಅದ್ವೈತ. ಇದನ್ನು 'ಕೇಳಿದವನು' ಜ್ಞಾನಿ ಅಲ್ಲ; ಇದನ್ನು ಕಂಡವನು - ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತವನು - ಅವನೇ ಮಹಾಮುನಿ. ಜ್ಞಾನವು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ, ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಕಡೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆವೋ, ಅಲ್ಲಿ ಜೀವನವೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ "ಅದ್ವೈತ" ದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಾಣನ ಸಮಗ್ರತೆ (ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನ) ಉಕ್ಕಿದಾಗ ಈ ಮೂರೂ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ಸಮವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾದ–ಬಿಂದು–ಕಲಾ ಲಯಗೊಂಡಾಗ 'ಶಬ್ದ' → 'ಅಮಾತ್ರ ಮೌನ'ಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ದ್ವೈತದ ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಶ್ವಾಸವೇ ನಿಂತಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಜಗತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬೇಧದ ಭಾವ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಂದ ಮೌನವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಿನ ಮಧ್ಯದ ನಿಶ್ಶಬ್ದವನ್ನು "ಓಂಕಾರದ ಅಮಾತ್ರ" ಎಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಡಿಗೆಯೂ ಧ್ಯಾನವಾಗುವುದು; ಮಾತೂ ಧ್ಯಾನವಾಗುವುದು; ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮೌನವನ್ನೇ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅದ್ವೈತ ಮೌನವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಾಹ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಚಲಿಸುವುದೇ ಜಡನಂತೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ.*

ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ನಾದದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರಿದಾಗ, ಒಳ–ಹೊರ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ತತ್ತ್ವಮಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತತ್ತ್ವಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತು ಬಾಹ್ಯತಃ ।

तत्त्वीभूतस्तदारामः तत्त्वादप्रच्युतो भवेत् ॥ 38

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಂತರಿಕವಾಗಿ (ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗೆ) ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ (ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಅವನು ವಾಸ್ತವದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ, ಅದರಿಂದ ತನ್ನ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ವಿಮುಖನಾಗುವುದಿಲ್ಲ

ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿಜ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ನಾಮರೂಪವೂ ಅದೇ ಚೈತನ್ಯದ ನಾಟ್ಯ. ಇದು ಅರಿವಾದಾಗ ಒಳವೂ ಶಾಂತ, ಹೊರವೂ ಶಾಂತ. ಯೋಗಿಗೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೇಧವಿಲ್ಲ- ಎಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಅಂಥವನಿಗೆ ಬದುಕು ತತ್ತ್ವದ ಹಬ್ಬ, ಮೌನವೂ ತತ್ತ್ವದ ನಾದ, ನಡತೆಯೂ ತತ್ತ್ವದ ಹರಿವು. ಅವನು ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಜಾರನು, ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನೇ ತತ್ತ್ವ. ''ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ—ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯ'' ಎಂಬ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ.

- "ತತ್ತ್ವಂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ" - ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ = "ಅಂತರಂಗ", ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ–ಪ್ರಾಣದ ಒಳಜ್ಯೋತಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತನೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ಕಾಣುವ ಸಾಕ್ಷಿ–ಪ್ರಕಾಶವೇ ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ. ''ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ—ಸಾಕ್ಷಿ ಚೈತನ್ಯ'' ಎಂಬ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ.
- "ತತ್ತ್ವಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತು ಬಾಹ್ಯತಃ" - ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಅದೇ ತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನ, ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತು ನಾಮರೂಪದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವವು ಚೈತನ್ಯವೇ. ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತು "ಎರಡು" ಅಲ್ಲ; ಅವೆರಡನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸುವ ಬೋಧಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ. ಜ್ಞಾನಿ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಆತ್ಮದ ವಿಲಾಸವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.
- "ತತ್ತ್ವೀಭೂತಃ" - ತತ್ತ್ವವೇ ಅವನ ಸ್ವಭಾವವಾಗುವುದು, ಇಲ್ಲಿಗೆ ''ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು'' ಅಲ್ಲ - ''ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಉಳಿದವನು''. ಜ್ಞಾನಿ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಂತರೂ ಸರಿಯಲ್ಲ; ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಅವನಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ವರೂಪ, ನೆಲೆ.
- "ತದಾರಾಮಃ" - ತತ್ತ್ವದಲ್ಲೇ ಆರಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಶಾಂತಿ ಅಲ್ಲ; ನಡೆಯುವಾಗಲೂ, ಮಾತಾಡುವಾಗಲೂ, ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ - ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಥಿರ ಮೌನವೇ ಆರಾಮ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವೇ ಅವನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೃಹ.
- "ತತ್ತ್ವಾದಪ್ರಚ್ಯುತೋ ಭವೇತ್" - ಆ ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಜಾರದೆ ಇರುವವನು ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೇ ಬದಲಾಗಲಿ, ಒಳಗೆ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಶಾಂತಿ, ಸಮತ್ವ, ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಅವನು ಎಂದೂ ಜಾರನು. ಲೋಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಅವನು ತುರೀಯಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಯಾವುದರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಈ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ

ಯೋಗಾರ್ಥ:-

- ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ತ್ವದ ಧ್ಯಾನ - ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ "ಸಾಕ್ಷಿ–ಚೈತನ್ಯ" ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ನಾದ–ಬಿಂದು–ಕಲಾ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಆ ಶಾಂತ ಪ್ರಕಾಶವು ಒಳಗೆ ಕಾಣುವುದು.
- ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನ - ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ, ನೋಡುವುದು = ಸಾಕ್ಷಿ; ಕೇಳುವುದು = ಸಾಕ್ಷಿ; ಜಗತ್ತು = ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಪಂದನೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯವರ್ತನೆ ದ್ವೈತದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾದರೂ, ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಅದು "ಚೈತನ್ಯದ ಅವರ್ತನೆ".

- ತತ್ತ್ವೀಭೂತ ಸ್ಥಿತಿ - ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಒಂದೇ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಾಗ (ವ್ಯಾನ–ಉದಾನ–ಸಮಾನ ಸಮಬಲ) ಯೋಗಿ "ಅನುಭವಿಸುವವನು" ಅಲ್ಲ; ಅನುಭವವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಮಾಧಿಯ ತಳಪಾಯ.
- ತತ್ತ್ವದಲ್ಲೇ ಆರಾಮು - ಉಸಿರಿನ ಮಧ್ಯದ ಅಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಯೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಆಶ್ರಯ. ಭಾವ -ಪ್ರವಾಹ, ಚಿಂತನೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಬಂದರೂ ಅವು ಅವನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ - ಸಾಕ್ಷ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪಾಮಾತ್ರವೂ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ತತ್ತ್ವದಿಂದ ಜಾರದೆ ಇರುವ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿ - ಇದು "ಸಹಜ ಸಮಾಧಿ"- ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ನಿರಂತರ ಶಾಂತ ಸಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಯಂ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವನು ಎಂದಿಗೂ 'ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು' ಅವಶ್ಯಕತೆಪಡಲಾರ; ಧ್ಯಾನವೇ ಅವನ ನಿತ್ಯಜೀವನ.

ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರಿದಾಗ ಯೋಗಿ ಭಯಪಡಬಹುದು - ಆ ಮೌನವೇ ತುರೀಯದ ಬಾಗಿಲು.

ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗೋ ವೈ ನಾಮ ದುರ್ದರ್ಶಃ ಸರ್ವಯೋಗಿಭಿಃ ।
ಯೋಗಿನೋ ಬಿಭ್ಯತಿ ಹ್ಯಸ್ಮಾದಭಯೇ ಭಯದರ್ಶಿನಃ ॥ 39

ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಅದ್ವೈತ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗ" ಎಂದರೆ - ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನೂ, ಯಾವ ಅನುಭವವನ್ನೂ, ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ , ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಇರುವ ಶುದ್ಧ ಮೌನದ ಯೋಗ. ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಬೇರೆ ಯೋಗಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರರು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅನುಭವವೂ ಇಲ್ಲ, ನಾದವೂ ಇಲ್ಲ, ಬೆಳಕು–ಕಂಪನಗಳೂ ಇಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಕಾರಣ ಹಲವರು ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಮೌನವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ - ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ 'ಇಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ... ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಾನು ನಾಶವಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಗದಲ್ಲೇ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಭಯವಿಲ್ಲದ (ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ) ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ಭಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಭಯಪಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗವೆಂದರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಅನುಭವಿಸುವುದು, ತಲುಪುವುದು - ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ಆದರೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ ಅದನ್ನು ಕೆಡವಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವದೇ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವದೇ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ರೂಪ, ನಾದ, ತೇಜಸ್ಸಿನ ಜಾತ್ರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಮೌನವೂ ಮೌನವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮರಣವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ಭಯಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಈ ಮೌನವೇ ಸ್ವಧಾಮ. ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ನಶಿಸದು - ನಶಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ. ಈ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ - ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾದ, ಆದರೆ ಕಂಡವರಿಗೆ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲದ ಪರಮ. ಸಾಕ್ಷಿಯ ಶುದ್ಧ ಮೌನವಾದ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗವೇ ಪರಮ ಯೋಗ; ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಶೂನ್ಯವೆಂದು ಭಯಪಡುತ್ತದೆ.*

- *"ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗಃ" → ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಯೋಗ, "ಸ್ಪರ್ಶ" ಎಂದರೆ: ಗ್ರಹಿಕೆ, ಅನುಭವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಿಂತನೆ, ಭಾವನೆ, ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ. "ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ" = ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದ ಯೋಗ. ಇದು ಅನುಭವ–ಗ್ರಹಿಕೆ–ಧ್ಯಾನದ ಲಕ್ಷ್ಯ–ನಾದ–ರೂಪ—ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಯೋಗ. ಇದು ಅತಿ ಶುದ್ಧ "ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ, ನಿರಾಲಂಬ, ನಿರ್ಭೇದ" ಸ್ಥಿತಿ.*

- *"ದುರ್ದರ್ಶಃ ಸರ್ವಯೋಗಿಭಿಃ" → ಎಲ್ಲ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಗಳು: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಮಂತ್ರ, ನಾದ, ರೂಪ, ಲಿಂಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ, ಚಕ್ರ - ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಯಾವುದನ್ನು "ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ" ಯೋಗಗಳು - ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತದೆ, ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನೇ ಕೊಡದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹಾದಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ.*
- *"ಯೋಗಿನೋ ಬಿಭ್ಯತಿ ಹ್ಯಾಸ್ಮಾತ್" → ಯೋಗಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಭಯಪಡುವರು, ಯಾಕೆ ಭಯ? ಯಲ್ಲಿ "ಧ್ಯಾನ" ಇಲ್ಲ - "ಅನುಭವ" ಇಲ್ಲ - "ಲಕ್ಷಣ" ಇಲ್ಲ - "ನಾದ, ಬೆಳಕು, ರೂಪ" ಏನೂ ಕಾಣಿಸದು. ಮನಸ್ಸು ಈ ಶೂನ್ಯತೆ ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅಭಾವ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಭಯಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮರಣದ ಅನುಭವದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ - ಆದ್ದರಿಂದ ಭಯ.*
- *"ಅಭಯೇ ಭಯದರ್ಶಿನಃ" → ಭಯರಹಿತದಲ್ಲೇ ಭಯವನ್ನು ಕಾಣುವರು, ಈ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಅಪಾಯವೇ ಇಲ್ಲ - ಇದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯದ ಮೌನ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇದನ್ನು "ಕತ್ತಲ," "ಅಭಾವ," "ನಷ್ಟ" ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಭಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಮನಸ್ಸೇ ಸಾಕು.*
- *ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ → ಪ್ರಾಣ ಸೂಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ, (ಚಲಿಸದಾದಾಗ) "ಧ್ಯಾನ" ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ - ಧ್ಯಾನಕಾರನೇ ಲಯವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರ, ನಾದ, ತೇಜಸ್ಸು, ಅನುಭವ ಇಲ್ಲ. ಇದು "ಅಮಾತ್ರ" ನಿಶ್ಶಬ್ದ – ಮರಣದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಭಾಸಿಸುವ ಅತಿ ಆಳದ ಮೌನ.*
- *ಯೋಗಿಗಳ ಭಯ → ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗಿಗಳು ಬೆಳಕು, ನಾದ, ಆನಂದ, ಕಂಪನ - ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಗೈರು. ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು–ಲಿಂಗ—ಎಲ್ಲವೂ ಮೌನವಾಗುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಂಬನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು: "ನಾನು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!" ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭಯಪಡುತ್ತದೆ.*
- *ಇದು ನಿಜವಾದ ಭಯವಲ್ಲ → ಇದು "ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿನ ಮೌನ" - ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಭಯವು ಉದಯವಾಗುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಆಧಾರಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶೂನ್ಯಕಾಲವು ಇದನ್ನು "ಮರಣ"ದಂತೆ ಭಾಸಿಸುತ್ತದೆ.*
- *ನಿಜ ಯೋಗ → ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದ ಅರಿವು, ಚಲನೆ ಇಲ್ಲದ ಚೈತನ್ಯ, ಯಾವುದೇ ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಸಾಕ್ಷಿ, ಯಾವಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ - ಇದೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ.*

ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಶಾಂತಿ, ಬೋಧ ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಷಯ.

ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಾಯತ್ತಮಭಯಂ ಸರ್ವಯೋಗಿನಾ(ಣಾ)ಮ್ ।
ದುಃಖಕ್ಷಯಃ ಪ್ರಬೋಧಶ್ಚಾಪ್ಯಕ್ಷಯಾ ಶಾನ್ತಿರೇವ ಚ ॥ 40

ಅಧ್ಯಾಯ-3 - ಅದ್ವೈತ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗಳು ನಿರ್ಭಯತೆ, ದುಃಖದ ನಾಶ, ಸ್ವಯಂ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ಮಾಡಿದಾಗ ಯೋಗಿಗೆ ದುಃಖ, ಭಯ, ಪಾಪಗಳ ಕ್ಷಯ—ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಶಾಂತಿಯ ಉದಯ. ಮನಸ್ಸು ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳ ಮೂಲ. ಅದು ಓಡಿದರೆ ದುಃಖ, ಹಿಡಿದರೆ ಭಯ, ತಿರುಗಿದರೆ ಕ್ರೋಧ, ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಬಂಧನ. ಮನಸ್ಸೇ ನಿಂತಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ - ಇದು ಯೋಗಿಯ ನಿಜವಾದ ಗೆಲುವು. ಮೌನದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ದುಃಖವು ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಬೋಧದ ಬೆಳಕು ತಾನೇ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ,*

ಕರ್ಮದ ಗಾಳಿಯು ನಿಂತು, ಶಾಶ್ವತ ಶಾಂತಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನವೇ ಯೋಗಿಯ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರ್ಗ, ಅವರ ಆಧಾರ, ಅವರ ಶಕ್ತಿ, ಅವರ ಗತಿಯಾದ ತುರೀಯ.

- *"ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಾಯತ್ತಮ" → ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ, ಯೋಗದ ಅಂತ್ಯ ಗುರಿ: ಮನಸ್ಸಿನ ಶಮನ. ಮನಸ್ಸು ನಿಂತಾಗ, ಅದರ ಸಾವಿರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು: ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಹತ್ತರ ಯೋಗವಿಲ್ಲ.*
- *"ಅಭಯಂ ಸರ್ವಯೋಗಿನಾಮ್" → ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ನಿರ್ಭಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ - ಆಸಕ್ತಿ , ಅಹಂಕಾರ, ಭವಿಷ್ಯ ಭೀತಿ, ತಪ್ಪಿಹೋಗುವ ಭಯ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹವೇ ಯೋಗಿಯ ನಿಜವಾದ ಭದ್ರತೆ.*
- *"ದುಃಖಕ್ಷಯಃ" → ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳ ನಾಶ, ದುಃಖಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಲೀನವಾದಾಗ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಬೇರು ಉಳಿಯದು. ಇದು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವ ಗಂಭೀರ ಅನುಭವ.*
- *"ಪ್ರಬೋಧಶ್ಚ" → ಜ್ಞಾನೋದಯ, ಜಾಗೃತಿ - ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ವಯಂ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಕಲಿಸುವುದಲ್ಲ; ನಿಶ್ಚಲ ಮೌನದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಹೊಳೆಯುವ ಬೋಧ.*
- *"ಅಪ್ಯಕ್ಷಯಾ" → ಪಾಪ, ಕರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕ್ಷಯ, ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ = ಕರ್ಮ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನ = ಕರ್ಮಲಯ. ಮನಸ್ಸು ನಿಂತಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಗಳ ವಾಸನೆಯೇ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.*
- *"ಶಾಂತಿರೇವ ಚ" → ಶಾಂತಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು, ಇದು ಬಾಹ್ಯಮೌನವಲ್ಲ, ಚೈತನ್ಯದ ಶಾಂತಿ. ಎಲ್ಲ ಯೋಗಗಳ ಅಂತ್ಯ ಕೊನೆಗೆ ಇದೇ ಶಾಂತ ಚೈತನ್ಯ.*
- *ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಕ್ರಿಯತೆ → ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೌನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ = "ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದ್ದಾಗುವ ಶುದ್ಧ ಮಾರ್ಗ".*
- *ನಿಜವಾದ ಯೋಗಭಯರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ → ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿದರೂ, ನಾದ ಭಾಸವಾದರೂ, ಬೆಳಕು ಕಂಡರೂ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇನ್ನೂ 'ಸ್ಪರ್ಶ'. ಆದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಮತಲವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ - ಈ ಮೌನವೇ ನಿಜವಾದ ಅಭಯ.*
- *ದುಃಖಕ್ಷಯ → ಉಸಿರು–ಮನೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಕಳಚಿದಾಗ, "ಇದು ನನಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ" ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ದುಃಖ ನಾಶ.*
- *ಪ್ರಬೋಧ → ಅಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ , ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ ತಾನೇ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು' ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನವೇ ತಾನೇ ತೋರುತ್ತದೆ.*
- *ಕ್ಷಯ → ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾದಾಗ, ಸಂಸ್ಕಾರ–ವಾಸನೆ–ಗ್ರಹಿಕೆಗಳ ಶ್ರೇಣಿ ಕಡಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಯೋಗ–ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು "ವಾಸನಾಕ್ಷಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ.*
- *ಶಾಂತಿ → ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಜೋಪಾನ ಮೌನವಾದಾಗ, ತುರೀಯ ಶಾಂತಿ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಇದು ಮರಣದಂತಹ ಶೂನ್ಯತೆಯಲ್ಲ - ಚೈತನ್ಯದ ಮೃದುವಾದ ಪ್ರಕಾಶ.*

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲದು - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ತರುವ ಗಾಢ ಯೋಗ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಸೇಕ ಉದಧೇರ್ಯದ್ವತ್ಕುಶಾಗ್ರೇಣೈಕಬಿನ್ದುನಾ ।
ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಸ್ತದ್ವದ್ಭವೇದಪರಿಖೇದತಃ ॥ 41

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಮುದ್ರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಒಂದು ಕುಶದ (ದರ್ಭೆಯ) ಸೂಜಿಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ನೀರಿನ ಹನಿಯಿಂದ ತಗ್ಗಿಸಲೂ ಏರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ, ಉಪಾಯಗಳಿಂದ, ತಡವಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕು -
ಹೊರಗಿನ ಸಣ್ಣ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮನಸ್ಸು ಸಮುದ್ರ; ಅದರ ಅಲೆಗಳು ಅಹಂಕಾರ, ವಾಸನೆ, ರಾಗ, ಭಯ. ಈ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಮೌನಗೊಳಿಸುವುದು ಏಕ ಬಿಂದಿನ ಕಸರತ್ತಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಾಧಾರಣ ಜಪ, ಕಲ್ಪನೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಾಗದು. ಅದರ ಮೂಲ - ಪ್ರಾಣ, ವಾಸನೆ, ಅಹಂಕಾರ - ಇವುಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನದ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ದಹಿಸಲಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೌನವಾಗಿದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುರೀಯ ಜ್ಯೋತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರವು ಶಾಂತವಾದರೆ ಆಕಾಶದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ - ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಆತ್ಮದ ಬೋಧ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

- *"ಉತ್ಸೇಕ ಉದಧೇಃ ಯದ್ವತ್" → ಸಮುದ್ರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆ, ಇದು ವಿಶಾಲ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಾಯದಿಂದ ಬದಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಸೂಚ್ಯಕ.*
- *"ಕುಶಾಗ್ರೇಣೈಕಬಿನ್ದುನಾ" → ಕುಶದ ತುದಿಯ ಬಿಂದು - ಇಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಿಂದು ಸಮುದ್ರದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಏರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಉಪಮೆ.*
- *"ಮನಸೋ ನಿಗ್ರಹಸ್ತದ್ವತ್" → ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೂ ಅದೇ ತತ್ತ್ವ ಅನ್ವಯ ಮನಸ್ಸು ಸಮುದ್ರದಂತೆ - ಅಪಾರ, ಅಲೆಗಳೆದ್ದು, ವ್ಯಾಪಕ. ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಸಾದಿಗಳಿಂದ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ, ಹೆಜ್ಜೆ–ಹೆಜ್ಜೆಯ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.*
- *"ಅಪರಿಖೇದತಃ" → ಅರ್ಧ–ಹೃದಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗುವದಕ್ಕೆ "ಅಲ್ಪ ಶ್ರಮ" ಸಾಲದು. ಕಿಡಿಕಾರ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲ, ಆಳದ ತಪಸ್ಸು ಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ತೊಡಕುಗಳು (ವಾಸನೆ, ರಾಗ, ಭಯ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು) ಬೃಹತ್; ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ, ಸಮಗ್ರ, ಆಳವಾದ ಯೋಗೋಪಾಯ ಬೇಕು.*
- *ಮನಸ್ಸು ಸಮುದ್ರ → ಪ್ರಾಣವೇ ಅದರ ಅಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ, ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾಣದ ಗತಿಯ ಕಾರಣ. ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಆಲೋಚನೆ–ಚಿಂತನೆ–ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*
- *ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರಾಣ → ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೇರ ಮಾರ್ಗ, ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೆ ಆದಾಗ, ಸಣ್ಣ ಧ್ಯಾನೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ - ಇದು ಗಂಭೀರ ಸಿದ್ಧಿ.*
- *ಬಿಂದಿನ ಉಪಮೆ = ಚಿಕ್ಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಫಲವಿಲ್ಲ → ಸಣ್ಣ ಶ್ವಾಸ-ಆಸನ-ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಬಲ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಬೃಹತ್; ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಒಂದೇ ಬಿಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಲದು.*
- *ಆಳವಾದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮೌನ → ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ-ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ "ಪರಿಖೇದ"- ತೀವ್ರ, ನಿರಂತರ, ಅಚಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನಕ್ಕೆ ಜಾರಿದಾಗ ಬರುವುದು ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ - ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಯ ಶಾಂತಿ.

ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗೋ ವೈ ನಾಮ ಸರ್ವಸತ್ತ್ವಸುಖೋ ಹಿತಃ ।
ಅವಿವಾದೋಽವಿರುದ್ಧಶ್ಚ ದೇಶಿತಸ್ತಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥ 2

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗ" ಎಂಬ ಯೋಗವು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಮತ್ತು ಹಿತವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಯೋಗ. ಇದು ಯಾರಿಗೂ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ, ಯಾವ ವಿವಾದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಸ್ವತಃ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿ. ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಮಹಾನುಭಾವರಿಗೆ ನಾನು ನಮನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಯಾವುದು ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದು, ಯಾವುದು ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಿಡಿಯದು, ಯಾವುದು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವಿರೋಧಿಸದು - ಅದೇ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ. ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೂ ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ಆಳವಾದ ಮೌನ - ಚೈತನ್ಯದ ಮೌನ. ಈ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಿತ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಖ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶಾಂತಿ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಗೂ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ "ಇನ್ನೊಬ್ಬ" ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ವಿವಾದಕ್ಕೂ ವಿರೋಧಕ್ಕೂ ಮೀರಿದೆ - ಯಾಕೆಂದರೆ ದ್ವೈತವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ಆ ಮಹಾನುಭಾವರ ಕರುಣೆ ಅಪಾರ. ಈ ಮೌನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಈ ಮೌನವೇ ಸುಖ; ಈ ಮೌನವೇ ಯೋಗ. ನಾನು ಆಸ್ಪರ್ಶ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಯೋಗಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ (ಅಂದರೆ, ದ್ವಂದ್ವತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಸುವ), ಇದು ಧರ್ಮಗ್ರಂಥದ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಯೋಗವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಲಹದಿಂದ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ.*

- *"ಅಸ್ಪರ್ಶಯೋಗ" → ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದ ಯೋಗ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಗಳು - ಲಿಂಗವನ್ನು, ನಾದವನ್ನು, ಬೆಳಕನ್ನು, ಅನುಭವವನ್ನು, ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ - ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. "ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ" ಎಂದರೆ: ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಿಡಿಯದೆ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆ, ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಯೋಗ.*
- *"ಸರ್ವಸತ್ತ್ವಸುಖೋ ಹಿತಃ" → ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ಸುಖ - ಈ ಯೋಗದಿಂದ, ರಾಗ–ಭಯ–ಕ್ರೋಧಗಳ ನಾಶ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ದ್ವೈತಭ್ರಮೆಯ ಅಂತ್ಯ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಿತ. ಜನರಿಗೆ ನೋವು ಕೊಡುವ 'ಕಠೋರ ತಪಸ್ಸು'ಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ - ಇದು ಮೂಲ ಶಾಂತಿ.*
- *"ಅವಿವಾದಃ" → ಯಾರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಯಾಗಲಾರರು - ಈ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ದ್ವೇಷಿಸಬೇಕಾದ್ದೂ ಇಲ್ಲ, ವಿರೋಧಿಸಬೇಕಾದ್ದೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು - ವಾದ–ಸಂವಾದ, ತತ್ವ–ತಕರಾರು, ಪಂಥ–ಭೇದ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆಧಾರ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿವಾದದಾಚೆಯ ಯೋಗ.*
- *"ಅವಿರುದ್ಧಶ್ಚ" → ಎಲ್ಲ ಜೀವನಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದ ಯೋಗ - ಈ ಯೋಗ ಸಮಾಜ, ಧರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಜೀವನ - ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವಿರೋಧವಲ್ಲ. ಇದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಬೃಹತ್ ಶಾಂತಿ.*
- *"ದೇಶಿತಸ್ತಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್" → ಈ ಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ಗೌಡಪಾದರಿಗೆ ನಮನ, ಅಪರೂಪದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಗೌಡಪಾದರು ಇಲ್ಲಿ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯೋಗವೊಂದಲ್ಲ - ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಗಮ, ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತ ಅದ್ವೈತ-ಸತ್ಯದ ಮಾರ್ಗ.*

- *ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೌನ → ಇಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ, ನಾದ, ಬೆಳಕು, ಅನುಭವ - ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಧ್ಯಾನಕಾರನ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿ-ಚೈತನ್ಯ.*
- *ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ (ಚಂದ್ರ) ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ (ಸೂರ್ಯ) ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯನಾಳವಾದ ಸುಷುಮ್ನಾಗೆ ಏರಿದಾಗ: ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗಳು, ರಾಗ–ಭಯ–ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಅಲೆಗಳು, ಸ್ವತಃ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಕಲ್ಪಿತ" ಶಾಂತಿ ಅಲ್ಲ - ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಸಮತೋಲನ. ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಪ್ರಾಣ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ "ಮೌನ-ಪ್ರಾಣ", "ನಿರ್ಮಲ-ಪ್ರಾಣ", "ಪರಶಕ್ತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.*
- *"ಧ್ಯಾನಕಾರನು ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರೆ? - ಧ್ಯಾನಕಾರ = "ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದೂ, "ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದೂ, "ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದೂ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಅಭಿಮಾನಿ ಮನಸ್ಸು. ಅದೇ ಅಹಂ-ಮನಸ್ಸು. ಧ್ಯಾನಕಾರನು ಲಯವಾಗುವದು = 'ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ನಾನು ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಶಮನ. ಇದು ಮರಣವಲ್ಲ, ನಷ್ಟವಲ್ಲ. ಇದು ಅಹಂಕಾರದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಾಕ್ಷಿಯ ಉದಯ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ, "ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಲೀನವಾಗಿ, ಶುದ್ಧ ಸಾಕ್ಷಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*
- *ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾನ → ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೌನ. ಮೌನದೊಳಗಿನ ಆ ಸೌಮ್ಯಚೈತನ್ಯವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ - ಇದರ ಪರಿಣಾಮ: ದ್ವೇಷವಿಲ್ಲ ದಾಹವಿಲ್ಲ ಲೋಭವಿಲ್ಲ - ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಶಾಂತಿ.*
- *ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ → ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ → ಅನುಭವಗಳ ಚರ್ಚೆ, ಭಕ್ತಿ → ದೇವ–ಭಕ್ತ ಭೇದ, ಜ್ಞಾನ → ವಿಚಾರಭೇದ, ಆದರೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವೂ ಇಲ್ಲ - ಎಲ್ಲಿ ವಿವಾದ?*
- *ವಿರೋಧವಿಲ್ಲ → ಇದು ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಯೋಗವಲ್ಲ; ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಯೋಗ. ಇದು ಮೌನದೊಳಗೆ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವ ಯೋಗ.*
- *ಯೋಗಿಯ ನಮನ → ಯೋಗಿಯು ಯಾರಿಗೋ ನಮನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ - ಇದು ಆ ಯೋಗದ ಸೌಮ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ವಿನಯ.*

ಪ್ರಾಣ-ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾದಾಗ ವಿನಯ, ದಮ, ಶಮ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಪ್ರಾಣಾಂ ವಿನಯೋ ಹ್ಯೇಷ ಶಮಃ ಪ್ರಾಕೃತ ಉಚ್ಯತೇ ।
ದಮಃ ಪ್ರಕೃತಿದಾನ್ತತ್ವಾದೇವಂ ವಿದ್ವಾಞ್ಛಮಂ ವ್ರಜೇತ್ ॥ 86

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಿನಯವೇ "ಶಮ" (ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ) ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿದಾಗ, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ (ದಮ) ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಈ ರೀತಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದ ಜ್ಞಾನಿ ಶಮನ (ಮನಸ್ಸಿನ ಮೌನ) ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಜ್ಞಾನಿಯ ಶಾಂತಿ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಲ್ಲ; ಅವನು ಶಮನದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಲ್ಲ - ಶಮನವೇ ಅವನ ನಡೆ. ವಿನಯವು ಅವನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮದ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಮೃದು ಶಾಂತಿ. ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನದಿಗಳಂತೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಶಮನವನ್ನು ಅರಿತವನು ದಮನವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ - ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಅವನ ಮೃದುತ್ವ, ಸ್ವರೂಪವೇ ಶಾಂತಿ.*

ಈ ಶಾಂತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ವಿನಯ; ಈ ವಿನಯವೇ ಶಮ; ಈ ಶಮವೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದು (ಅಂದರೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ) ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ನಮ್ರತೆ. ಅವರ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸಿನ) ಸಹ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ (ತಾರತಮ್ಯದ ಪುರುಷರಿಂದ). ಅವರು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ (ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ) ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸರ್ವಶಾಂತಿಯಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ತಾನೇ ಶಾಂತಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

- *"ವಿಪ್ರಾಣಾಂ ವಿನಯೋ ಹ್ಯೇಷ" → ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ವಿನಯ ಯಾವದು? ಜ್ಞಾನಿಯ ವಿನಯ = ಮನಸ್ಸಿನ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮೃದು, ಅಹಂಕಾರರಹಿತ, ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ. ಇದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೋರುವ ಮೃದುತ್ವವಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರಕಾಶ.*
- *"ಶಮಃ ಪ್ರಾಕೃತ ಉಚ್ಯತೇ" → ಈ ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯೇ 'ಪ್ರಾಕೃತ ಶಮ', "ಶಮ" = ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರಿಕ ನಿಶ್ಚಲಿಕೆ. "ಪ್ರಾಕೃತ" = ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಬಲವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ; ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.*
- *"ದಮಃ ಪ್ರಕೃತಿದಾನ್ತತ್ವಾತ್" → ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಾನೇ ಬರುತ್ತದೆ, "ದಮ" = ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ. "ಪ್ರಕೃತಿ ದಾಂತತ್ವ" = ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೂ ಶಮನ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪರಿವಶವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ → ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಹಜ.*
- *"ಏವಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಶಮಂ ವ್ರಜೇತ್" → ಇದನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿ ಶಮನವನ್ನು ಸಾಧಿಸು, ಜ್ಞಾನಿಯ ಗುರಿ: ಬಲವಂತದ ದಮನವಲ್ಲ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶಾಂತಿ. ಶಾಂತಿಯೇ ಆತ್ಮದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ಅರಿತವನು ಅದರಲ್ಲೇ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ.*
- *ವಿನಯ = ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೋಲನ → ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮುರುಕು, ಕೋಪಿ, ಅಹಂಕಾರಿ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಬಂದು ಶಾಂತವಾಗಿದರೆ ಯೋಗಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ವಿನಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.*
- *ಶಮ = ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರದ ಮೌನ → ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ರಾಗ–ಭಯ–ಕಲ್ಪನೆ–ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೇಲೇಳಿದಾಗ ಈ ಅಲೆಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇದು "ಶಮ" - ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳ ನಿಶ್ಶಬ್ದ.*
- *ದಮ = ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಸ್ವಯಂ → ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು–ಕಿವಿ–ಮೂಕ–ಚಿತ್ತ–ವೃತ್ತಿಗಳು ತಾನೇ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಮನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ.*
- *ಶಮನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು = ತುರೀಯ ಪ್ರವೇಶ → ಉಸಿರು ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇಗ ನಿಂತಾಗ ಯೋಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು: ತುರೀಯ ಮೌನ. ಇದೇ "ಶಮನ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.*
- *ಜ್ಞಾನಿಗೆ ವಿನಯವೇ ಶಾಂತಿ, ಅದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹವೂ ಸಹಜ; ಇದನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮನಶ್ಶಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ.*

ಅಸತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿರುವುದೇ ಲೋಕೋತ್ತರ ಜ್ಞಾನ; ಜ್ಞಾನ–ಜ್ಞೇಯ–ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆ – ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಮೌನ.

(ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಾಗ, ಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಜವೆಂದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ - ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರೆ ಮಿನುಗುತ್ತದೆ.)

ಅವಸ್ತ್ವನುಪಲಮ್ಭಂ ಚ ಲೋಕೋತ್ತರಮಿತಿ ಸ್ಮೃತಮ್ ।

ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಚ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಸದಾ ಬುದ್ಧೈಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್ ॥ 88

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ (ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ) ಇದು (ಬಾಹ್ಯ) ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮೀರಿದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂರನ್ನು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನ, (ಜ್ಞಾನದಿಂದ), ಜ್ಞೇಯಂ (ತಿಳಿಯುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು; ಪರಿಗಣಿಸುವುದು) ವಿಜ್ಞೇಯಂ (ಕಾತರದಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದು, ಕಲಿಯುವುದು, ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು; ಪರಿಗಣಿಸುವುದು).

ವಿವರಣೆ:- *ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಸತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲ- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯ ತಿಳಿಯುವವನು, ಚೈತನ್ಯವೇ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವುದು, ಚೈತನ್ಯವೇ ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಜ್ಞಾನ; ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಜೇನಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಜ್ಞಾನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಉದಯವಾದಾಗ ಈ ಜ್ಞಾನ ತಾನೇ ಮಿನುಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಲೋಕವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಬೇಧವೂ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಉಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರ: ಒಂದು ನಿಶ್ಚಲ ಬೋಧ - ಅದ್ವೈತ.*

- *"ಅವಸ್ತ್ವನುಪಲಮ್ಭಂ" → ಅವಸ್ತುಗಳ ಅಗ್ರಹಣ - 'ಅವಸ್ತು' = ನಿಜವಾದ ಸತ್ಯವಲ್ಲದ, ಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೂ ಪರಮಾರ್ಥದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಸ್ತು. ಉದಾಹರಣೆ: ಕನಸಿನ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೃಗಜಾಲದ ನೀರು, ಜಾದೂಗಾರನ ಮಾಯಾ, ಜಗತ್ತಿನ ನಾಮರೂಪ. "ಅವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಹಿಡಿಯದಿರುವುದು" = ಬ್ರಹ್ಮದೃಷ್ಟಿ.*
- *"ಲೋಕೋತ್ತರಂ ಇತಿ ಸ್ಮೃತಮ್" → ಇದು ಲೋಕದಾಚೆಯ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಜಗತ್ತು ನಿಜವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಜಗತ್ತು ನಿಜವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ - ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶದಂತೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಲೋಕೋತ್ತರ ಜ್ಞಾನ = ಲೋಕದ ಆಚಾರ, ಇಚ್ಛೆ, ಭಯ, ತತ್ತ್ವಗಳಾಚೆಯ ದರ್ಶನ.*
- *"ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಚ ವಿಜ್ಞೇಯಂ" → ತಿಳಿಯುವವ, ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದು, ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಜ್ಞಾನ = ಬೋಧ, ತಿಳಿಯುವ ಚೈತನ್ಯ. ಜ್ಞೇಯ = ಬ್ರಹ್ಮ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು. ವಿಜ್ಞೇಯ = ಬ್ರಹ್ಮದ ನೇರ ಅನುಭವ. ಮೂರೂ ಮೂಲತಃ ಒಂದೇ ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಮೂರು ಮುಖಗಳು.*
- *"ಸದಾ ಬುದ್ಧೈಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಮ್" → ಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿಗೂಢ ನಿರ್ಣಯ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಾಲ, ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದು: ತಿಳಿಯುವವನು = ಬ್ರಹ್ಮ, ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುವದು = ಬ್ರಹ್ಮ, ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ = ಬ್ರಹ್ಮ. ಇದನ್ನು "ಜ್ಞಾನ–ಜ್ಞೇಯ–ಜ್ಞಾನತ್ರಯ ಲಯ" ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಕರೆಯುತ್ತದೆ.*
- *ಅವಸ್ತುಗಳ ಅಗ್ರಹಣ = ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ → ಮನಸ್ಸು ಜಗತ್ತನ್ನು ಅಸತ್ಯವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ "ಅವಸ್ತ್ವನುಪಲಮ್ಭ" ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ನಾಮರೂಪವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ.*
- *ಲೋಕೋತ್ತರ ಜ್ಞಾನ = ತುರೀಯ ದರ್ಶನ → ಬಾಹ್ಯ ಲೋಕವೆ ಕಾಣುತ್ತದಷ್ಟೇ - ಆದರೆ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಸಾಕ್ಷಿ-ಜ್ಯೋತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿಯದ ಜ್ಞಾನ - ಮನಸ್ಸಿನಾಚೆಯ ಬೋಧ.*
- *ಜ್ಞಾನ = ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಬೋಧ → ಜ್ಞಾನಿಯ ಜ್ಞಾನ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ - ಯಾವುದೇ ಯೋಚನೆ, ಅನುಭವದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಉಸಿರಿನ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದಿನ ನಿಶ್ಶಬ್ದದಂತೆ.*
- *ಜ್ಞೇಯ = ಬಾಹ್ಯ ಗುರಿಯಲ್ಲ → ಧ್ಯಾನದ 'ಲಕ್ಷ್ಯ' ಇಲ್ಲ - ಗುರಿ ಹೊರಗಲ್ಲ. ತುರೀಯ = ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ.*

- ➢ *ವಿಜ್ಞೇಯ = ಚೈತನ್ಯದ ನೇರ ಅನುಭವ → ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ "ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುವುದೆ" ಎನ್ನುವವನೂ ಇರಲಾರ. ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇಯ, ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆ - ಮೂರೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನ.*

ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದುದು–ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು–ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಜ್ಞಾನೋದಯದ ನಂತರ ಅವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೇ ಇರುವ ಭ್ರಮೆ.

ಹೇಯಜ್ಞೇಯಾಪ್ಯಪಾಕ್ಯಾನಿ ವಿಜ್ಞೇಯಾನ್ಯಗ್ರಯಾಣತಃ ।
ತೇಷಾಮನ್ಯತ್ರ ವಿಜ್ಞೇಯಾದುಪಲಮ್ಭಸ್ತ್ರಿಷು ಸ್ಮೃತಃ ॥ 90

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವು, ಬಿಡಬೇಕಾದವು, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದವು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಆದರೆ, ಜ್ಞಾನವು ಮೂಡಿದ ಮೇಲೆ, ಅವುಗಳ ಅನುಭವವು ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ (ಜಾಗ್ರತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸೂಷುಪ್ತಿ) ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ನಂತರ ಹೇಯ–ಜ್ಞೇಯ–ಅಪಾಕ್ಯ ಎಂಬ ಬೇಧಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಸಾಧನೆಯ ಮೊದಲು ದಾರಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಸಾಧನೆಯ ನಂತರ ದಾರಿಯೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದವುಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಪನೆ, ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುರಿ, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪಯಣ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿಂತಾಗ ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಶಿಸುತ್ತವೆ - ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗವೂ ಬೇಡ, ಸಾಧನೆಯೂ ಬೇಡ,*

ಗುರಿಯೂ ಬೇಡ. ತುರೀಯದ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ–ಜ್ಞೇಯ–ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾಶದ ಆಟ. ಇದನ್ನೇ ಮಹರ್ಷಿಗಳು "ಲೋಕದಾಚೆಯ ದರ್ಶನ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ➢ *"ಹೇಯ–ಜ್ಞೇಯ–ಅಪಾಕ್ಯ" → ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದವು, ತಿಳಿಯಬೇಕಾದವು, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದವು, ಹೇಯ = ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದದ್ದು (ದೋಷಗಳು, ಕಲೆ, ಬಂಧನಗಳು). ಜ್ಞೇಯ = ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು (ಬ್ರಹ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯ). ಅಪಾಕ್ಯ = ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು, ಮುಗಿಸಬೇಕಾದುದು (ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿಗಳು). ಇವೆಲ್ಲವೂ "ಜ್ಞಾನಪೂರ್ವ" ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳು. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳ ವಿಭೇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೇ ಇಲ್ಲ.*
- ➢ *"ವಿಜ್ಞೇಯಾನಿ ಅಗ್ರಯಾಣತಃ" → ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಏಕೆ? ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಇದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪಯಣ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ:*
- ➢ *ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು... ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು... ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು... ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ "ನಾನೇ ಚೈತನ್ಯ" ಎನ್ನುವ ನೇರ ದರ್ಶನ. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ–ಸಾಧನೆ–ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ತ್ರಿಪುಟಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.*
- ➢ *"ತೇಷಾಮನ್ಯತ್ರ ವಿಜ್ಞೇಯಾತ್" → ಜ್ಞಾನೋದಯದ ನಂತರ, ಜ್ಞಾನಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಇಲ್ಲ, ತಿಳಿಯುವುದು ಇಲ್ಲ, ಸಾಧಿಸುವುದು ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯವೇ ಮೂರನ್ನೂ ಏಕವಾಗಿಸುವ ಸ್ಥಳ.*
- ➢ *"ಉಪಲಭಃ ತ್ರಿಷು ಸ್ಮೃತಃ" → ಅವು ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಜಾಗ್ರತ್, ಸ್ವಪ್ನ, ಸೂಷುಪ್ತಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಹೇಯ–ಜ್ಞೇಯ–ಅಪಾಕ್ಯ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮನಸ್ಸು ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಜದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ - ಮನಸ್ಸೇ ಲಯಗೊಂಡಾಗ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಜವಲ್ಲವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.*

- *ಹೇಯ–ಜ್ಞೇಯ–ಅಪಾಕ್ಯ = ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು → ಸಾಧನೆ, ತ್ಯಾಗ, ಗುರಿ - ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಬಂದು ಮೌನವಾದಾಗ ಈ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲವೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.*
- *ಜ್ಞಾನೋದಯ = ತುರೀಯದ ಉದಯ → ಯೋಗಿ ತುರೀಯವನ್ನು ರುಚಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ: ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ: ತುರೀಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕ–ಸಾಧನೆ–ಸಾಧ್ಯ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನ.*
- *ಜಾಗ್ರತ–ಸ್ವಪ್ನ–ಸೂಷುಪ್ತಿ = ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರ → ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿದೆ ಗುರಿ–ಪಯಣ–ತ್ಯಾಗ. ಆದ್ರೆ ತುರೀಯದಲ್ಲಿ - ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತ್ಯಾಗ–ಸಾಧನೆ ಎಂಬ ಪಥ ಇರದು.*
- *ಯೋಗಾರ್ಥದ ನಿಜ ಸಾರ → ತುಷ್ಣೀಂಭಾವ - ಮನಸ್ಸು, ಬಯಕೆ, ಗುರಿ – ಎಲ್ಲಾ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಸಾಕ್ಷಿಯ ಮೌನ.*

ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ

ಪ್ರಕೃತ್ಯಾಽಽಕಾಶವಜ್ಜ್ಞೇಯಾಃ ಸರ್ವೇ ಧರ್ಮಾ ಅನಾದಯಃ ।
ವಿದ್ಯತೇ ನ ಹಿ ನಾನಾತ್ವಂ ತೇಷಾಂ ಕ್ವಚನ ಕಿಂಚನಃ ॥ 91

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳು (ಅಸ್ತಿತ್ವಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಗುಣಗಳು, ಸ್ಥಿತಿಗಳು) ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಆಕಾಶದಂತೆ ಆರಂಭವಿಲ್ಲದವು (ಅನಾದಿ) ಮತ್ತು ಕೂಡಿರುವಿಕೆ ಇಲ್ಲದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನಾನಾತ್ವ (ಭಿನ್ನತೆ) ಎಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಎಲ್ಲವೂ ಮೂಲತಃ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ತೋರ್ಪು.

ವಿವರಣೆ:- *ಜಗತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಕಾಣುವುದು, ಅಲೆಗಳಿಗೆ "ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೀರು" ಎಂದು ಹೆಸರುಕೊಡುವದಂತೆ. ನೀರೊಂದುದೇ - ಅಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕಂಡರೂ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಹೆಸರು–ರೂಪದ ಆಟ; ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಆಕಾಶದಂತಿರುವ ಅಚಲ ಚೈತನ್ಯ. ಜ್ಞಾನಿಯಾದವನಿಗೆ ಜಗತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ, ಅನುಭವಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ - ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಸ್ತಾರ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಭೇದವೇ ಇಲ್ಲದಾಗ ಯಾರು ಬಂಧನ?*

ಯಾರು ಮುಕ್ತಿ? ಯಾರು ಸಾಧಕ? ಯಾರು ಸಾಧನೆ? ಉಳಿಯುವುದು ಒಂದೇ: ಆಕಾಶಸಮಾನ, ಅನಾದಿ, ಅದ್ವೈತ ಚೈತನ್ಯ.

- *"ಪ್ರಕೃತ್ಯಾ ಆಕಾಶವತ್" → ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಆಕಾಶದಂತೆ, ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಆಕಾರ ಇಲ್ಲ, ಆರಂಭ ಇಲ್ಲ, ಅಂತ್ಯ ಇಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಿಕಾ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳ (ಭೇದಗಳ) ಮೂಲಸ್ವಭಾವವೂ ಆಕಾಶದಂತೆ ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತ.*
- *"ಜ್ಞೇಯಾಃ ಸರ್ವೇ ಧರ್ಮಾ ಅನಾದಯಃ" → ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳು ಅನಾದಿ, "ಧರ್ಮಾ" = ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾಮ–ರೂಪ–ಗುಣ–ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಆರಂಭವಿಲ್ಲ. ಅವು ಅನಾದಿ ಚೈತನ್ಯದೊಳಗಿನ ತೋರಿಕೆ - ಏಳುವ ತರಂಗಗಳಂತೆ. ತುರೀಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾಮರೂಪಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸತ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.*
- *"ವಿದ್ಯತೇ ನ ಹಿ ನಾನಾತ್ವಂ" → ನಾನಾತ್ವ ಎಂದರೆ ಭಿನ್ನತೆ - ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ ಜಗತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವೆಂದೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ: ಮನುಷ್ಯ, ಮರ ಪ್ರಾಣಿ ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುಗಳು ಆದರೆ ಜ್ಞಾನೋದಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ: ಭಿನ್ನತೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವರ್ತನೆ.*

- *“ತೇಷಾಂ ಕ್ವಚನ ಕಿಂಚನಃ” → ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ, ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ – ಜಾಗ್ರತ್ ಸ್ವಪ್ನ ಸೂಷುಪ್ತಿ ಧ್ಯಾನ ಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಾತ್ವ ನಿಜವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನಾತ್ವವು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಲ್ಪ, ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಆವರಣ.*
- *ಆಕಾಶೋಪಮೆ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಅನುಭವ → ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಿಂತಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಕಾಶದಂತಿರುವ ಮೌನದ ಸ್ವರೂಪ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೂಪವಿಲ್ಲ ನಾದವಿಲ್ಲ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ → ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪದ ಚೈತನ್ಯ ಮಾತ್ರ.*
- *ಧರ್ಮಗಳ ಅನಾದಿತ್ವ = ಮನಸ್ಸಿನಾಚೆಗಿನ ದರ್ಶನ → ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಿನ್ನತೆಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ತೋರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿಂತಾಗ ಅವು ಅನಾದಿ “ಆಕಾಶದಂತಿರುವ” ಚೈತನ್ಯಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ.*
- *ನಾನಾತ್ವ ನಾಶ = ತುರೀಯ ಅನುಭವ → ತುರೀಯದಲ್ಲಿ “ನಾನು–ಇದು–ಅದು” ಎಂಬ ಭೇದವೇ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೌನಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ತರಂಗಗಳಂತೆ.*
- *ಯೋಗದ ನಿಶ್ಚಿತ ಗುರಿ → ನಾನಾತ್ವ ನಾಶವಾದಾಗ, ಯೋಗಿಗೆ “ಅಸ್ಪರ್ಶ ಯೋಗ” ಸ್ವಯಂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕೆಯ ಸಾರ.*

ಭೇದವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವವನು ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಲಾರನು; ಅವರು ಕೃಪಣರು—ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ನಾನಾತ್ವದ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದೆ.

(ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಭೇದನಾಶ; ಅದೇ ಜ್ಞಾನಸ್ಪಷ್ಟತೆ.)

ವೈಶಾರದ್ಯಂ ತು ವೈ ನಾಸ್ತಿ ಭೇದೇ ವಿಚರತಾಂ ಸದಾ ।
ಭೇದನಿಮ್ನಾಃ ಪೃಥಗ್ವಾದಾಸ್ತಸ್ಮಾತ್ತೇ ಕೃಪಣಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ ॥ 94

ಅಧ್ಯಾಯ-4 - ಅಲತಶಾಂತಿ ಪ್ರಕರಣ - ಮಂಡೂಕ್ಯ ಕಾರಿಕ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಸದಾ ಭೇದಭಾವದಲ್ಲೇ (ಇದು ಬೇರೆ, ಅದು ಬೇರೆ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ವೈಶಾರದ್ಯ (ಸ್ಪಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ) ಉದಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. (ಆತ್ಮದ ಸಹಜ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ) ಭಿನ್ನತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಾಯಿಸುವವರು “ಪೃಥಗ್ವಾದಿಗಳು” ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವರನ್ನೇ ಕೃಪಣರು – ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು - ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವದವರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆ ಕಂಡು ಅದನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ಹಿಡಿದವನು ಅಂತರಂಗದ ಬಡವ. ಅವನ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ಅವನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಎರಡು ಜಗತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುವು; ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದಿರುವ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಭೇದದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಜ್ಞಾನ ಮಸುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಭೇದವೇ ಅಜ್ಞಾನ. ಭೇದವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆಗಿ ಮಿನುಗುತ್ತವೆ - ಅಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ–ಅಂತರ, ದೇವ–ಜೀವ, ಜಗತ್ತು–ಬ್ರಹ್ಮ ಎಲ್ಲವೂ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ. ಈ ಮೌನವೇ ವೈಶಾರದ್ಯ - ಈ ವೈಶಾರದ್ಯವೇ ಜ್ಞಾನ - ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಮೋಕ್ಷ.*

- *“ವೈಶಾರದ್ಯಂ ತು ವೈ ನಾಸ್ತಿ” → ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬರದು, ವೈಶಾರದ್ಯ = ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಶುದ್ಧಪ್ರಜ್ಞಾ, ದೋಷರಹಿತ ಬುದ್ಧಿ. ಇದಕ್ಕೆ ದ್ವೈತದ ಕಲ್ಮಶವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು. ಭೇದದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.*
- *“ಭೇದೇ ವಿಚರತಾಂ ಸದಾ” → ಸದಾ ಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವರ ಸ್ಥಿತಿ, ‘ಇದು ನಾನು’, ‘ಅದು ನನ್ನದು’, ‘ಇದು ದೇವರು’, ‘ಇದು ಜಗತ್ತು’, ‘ಇದು ಶುದ್ಧ’, ‘ಅದು ಅಶುದ್ಧ’ - ಇವೆಲ್ಲ ಭೇದ–ವಿಚಾರ. ಮನಸ್ಸು ಭೇದದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮದ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಮರ್ಥವಲ್ಲ.*

- *“ಭೇದನಿಮ್ನಾಃ” → ಭಿನ್ನತೆಯ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರು, ‘ನಿಮ್ನ’ = ತಗ್ಗು, ಕುಸಿತ, ಕೆಳಮಟ್ಟ. ಭೇದವನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಗ್ಗಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು.*
- *“ಪೃಥಗ್ವಾದಾಃ” → ಯಾವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂದು ನೋಡುವರು ಪೃಥಕ್ = ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಪೃಥಗ್ವಾದಿಗಳು ಎಂದರೆ: ಜಗತ್ತು ಬೇರೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಬೇರೆ, ಜೀವು ಬೇರೆ, ದೇಹ ಬೇರೆ, ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ - ಎನ್ನುತ್ತಿರುವವರು. ಮಂಡೂಕ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ - ಇದು ಅಜ್ಞಾನದ ಮಾತು.*
- *“ತಸ್ಮಾತ್ತೇ ಕೃಪಣಾಃ ಸ್ಮೃತಾಃ” - ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ‘ಕೃಪಣರು’ ಅಂದರು, ಕೃಪಣ = ನಿಜವಾದ ಧನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಬಡವನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವವನು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯವಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡದೆ ಭೇದವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವವನು ಅಂತರಂಗದ ಬಡವ.*
- *ಭೇದ = ಪ್ರಾಣದ ಚಂಚಲತೆ → ಪ್ರಾಣ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಗಳಂತೆ ಚಲಿಸಿದೆ - ಇದರ ಫಲ: ಭೇದ. ಭೇದವಿಚಾರ ಮನಸ್ಸಿನ ವೇಗದ ಪ್ರತಿಫಲ.*
- *ವೈಶಾರದ್ಯ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೌನ → ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ - ‘ನಾನು–ಅವನು–ಜಗತ್ತು’ ಎಂಬ ಭಿನ್ನತೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನಸ್ಪಷ್ಟತೆ.*
- *ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರು = ದ್ವೈತದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರು → ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ‘ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ’, ‘ನನ್ನ ಅನುಭವ’, ‘ನನ್ನ ಕರ್ಮ’ - ಎಂಬ ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲ ಭೇದ. ಮನಸ್ಸು ತಗ್ಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.*
- *ನಾನಾತ್ವ = ಯೋಗಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಯ → ಭೇದಾಭಿಮಾನ ಇರುವವರೆಗೆ ತುರೀಯದ ಮೌನಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ತುರೀಯ ಅನುಭವ = ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ಎಂಬ ನಿಶ್ಚಲ ಜ್ಞಾನ.*

ಅಧ್ಯಾಯ - 16

ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಮುಂಡಕ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ, "ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಜ್ಞಾನವು ಸಂತೋಷದ ಧ್ವನಿ, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಮೈ ಸ ಹೋವಾಚ - - ದ್ವೇ ವಿದ್ಯೇ ವೇದಿತವ್ಯೇ ಇತಿ ಹ ಸ್ಮ ಯದ್
ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ವದನ್ತಿ ಪರಾ ಚೈವಾಪರಾ ಚ ॥
ತತ್ರಾಪರಾ ಋಗ್ವೇದೋ ಯಜುರ್ವೇದಃ ಸಾಮವೇದೋಽಥರ್ವವೇದಃ
ಶಿಕ್ಷಾ ಕಲ್ಪೋ ವ್ಯಾಕರಣಂ ನಿರುಕ್ತಂ ಛನ್ದೋ ಜ್ಯೋತಿಷಮಿತಿ।
ಅಥ ಪರಾ ಯಯಾ ತದಕ್ಷರಮಧಿಗಮ್ಯತೇ ॥
ಯತ್ ತದದ್ರೇಶ್ಯಮಗ್ರಾಹ್ಯಮಗೋತ್ರಮವರ್ಣಮಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರಂ
ತದಪಾಣಿಪಾದಮ್। ನಿತ್ಯಂ ವಿಭುಂ ಸರ್ವಗತಂ ಸುಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ತದವ್ಯಯಂ
ಯದ್ ಭೂತಯೋನಿಂ ಪರಿಪಶ್ಯನ್ತಿ ಧೀರಾಃ ॥

ಮುಂಡಕ 1-ಕಾಂಡ 1-ಶ್ಲೋಕ 4 – 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡು ರೀತಿಯ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಪರಾ ಮತ್ತು ಅಪರಾ, ಅಂದರೆ, ಉನ್ನತ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ. ಅಪರಾ ಎಂದರೆ ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಮತ್ತು ಅಥರ್ವ ವೇದ, ಶಿಕ್ಷಾ, ಆಚರಣೆಗಳ ಸಂಹಿತೆ, ವ್ಯಾಕರಣ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಸ್ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ನಂತರ ಪರಾ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅತ್ಯುನ್ನತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು.) ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ್ದು, ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ್ದು, ಮೂಲವಿಲ್ಲದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ್ದು, ಕಿವಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದ್ದು, ಕೈ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳಿಲ್ಲದ್ದು, ಶಾಶ್ವತ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮತ್ತು ಬುದ್ದಿವಂತರು ಭೂತಗಳ ಮೂಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಿದ್ಯೆಯ ದಾರಿ ಎರಡು - ಒಂದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳಕಿನತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು; ಇನ್ನೊಂದು, ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಿದ್ಧಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ; ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಅವನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ – ಎಲ್ಲಾ ದೀಪದ ಶಿಖೆ; ಆದರೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಆ ಶಿಖೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಅಗ್ನಿ. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣದ, ಮನಸ್ಸು ಜಾಲಾಡದ, ರೂಪ–ನಾಮದಾಚೆಯ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಅದೆ ನಿತ್ಯ, ಅದೆ ಮೂಲ, ಅದೆ ಜೀವ–ಜಗತ್ತಿನ ಆಧಾರ. ಈ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಜೀವನದ ಮೌನದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ನೋಡುವರು - ಅವರು ಧೀರರು, ಅವರು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು.*

ವಿಭಾಗ	ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ	ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ
ಅರ್ಥ	ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನ; ಉಪಕರಣ–ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನ	ಆತ್ಮ–ಬ್ರಹ್ಮದ ನೇರ ಜ್ಞಾನ
ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ	ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ತಯಾರಿ	ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ವಾನುಭವ

ವಿಭಾಗ	ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ	ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ
ಗ್ರಂಥಾಧಾರ	ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಾಂಗಗಳು	ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು (ಜ್ಞಾನಕಾಂಡ)
ಏನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ?	ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ, ಶಿಕ್ಷಾ, ಕಲ್ಪ, ವ್ಯಾಕರಣ, ನಿರುಕ್ತ, ಛಂದಸ್ಸು, ಜ್ಯೋತಿಷ	ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದ ಜ್ಞಾನ–ಅನುಭವ
ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ?	ಶ್ರವಣ–ಪಠಣ–ಅಧ್ಯಯನ	ನೇರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ
ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು	ವಿಧಿ–ಕರ್ಮ–ಪೂಜೆ–ಸಂಸ್ಕಾರ–ಶಾಸ್ತ್ರ	ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ, ತುರೀಯ, ಚೈತನ್ಯ
ಪ್ರಯೋಜನ	ಮನಸ್ಸು ಮೃದು, ಶುದ್ಧ, ವಿನಯ	ಬಂಧನ ನಾಶ, ಮೋಕ್ಷ, ಸಮಗ್ರ ಶಾಂತಿ
ಕಾರ್ಯಸ್ಥಾನ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ (ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ)	ಸುಷುಮ್ನಾ (ಮೌನ–ಚೈತನ್ಯ)
ಯಾರಿಗಿದೆ?	ಅದ್ವೈತರು, ಕರ್ಮಕಾಂಡಿಗಳು, ಪಂಡಿತರು	ಧೀರರು, ಯೋಗಿಗಳು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು
ಬಾಂಧವ್ಯ	ದಾರಿಯ ಪ್ರವೇಶ	ದಾರದ ಅಂತ್ಯ
ಗುಣ	ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ತಯಾರು ಮಾಡುವುದು	ಜ್ಞಾನವೇ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಮಿನುಗುವುದು
ಮೂಲ ಸಂದೇಶ	"ತಿಳಿಯಲು ಸಿದ್ಧರಾಗು"	"ನೀನೇ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಬ್ರಹ್ಮ"

- *ಪರಾ–ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಎಂಬ ವಿಭಾಗದ ಅರ್ಥ → ಅಪರಾ → ಸಾಧನ, ಪರಾ → ಸಾಧ್ಯ, ಅಪರಾ → ದಾರಿಯ ಪ್ರವೇಶ, ಪರಾ → ದಾರದ ಗಮ್ಯ, ಅಪರಾ → ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಪರಾ → ಮನಸ್ಸನ್ನೇ ಕರಗಿಸುವುದು, ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ, ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಸ್ವರೂಪ.*
- *ಯಾಕೆ ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? → ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ತೀವ್ರ ಮನಸ್ಸು, ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧಿ, ಸ್ಥಿರ ಮನೋನಿಗ್ರಹ → ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ. ಇದರ ನಂತರಾ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.*
- *"ಅಕ್ಷರ" ಎಂದರೆ ಏನು? → ನಾಶವಾಗದದು, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳಡುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಮರೂಪಕ್ಕೂ ತೆಗೆಯಲು ಆಗದದು ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವದ ಸಾಕ್ಷಿ.*
- *ಬ್ರಹ್ಮದ ನಿರ್ವಚನ (ಯುಕ್ತಿ – ಉಪನಿಷದ್ವಾಣಿ) → ದೃಶ್ಯವಲ್ಲ – ಇಂದ್ರಿಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ / ಅಗ್ರಾಹ್ಯ – ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ / ಅಗೋತ್ರ – ಜನನ–ಕುಲವಿಲ್ಲ / ಅವರ್ಣ – ರೂಪವಿಲ್ಲ / ಅಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರ – ದೃಷ್ಟಿ–ಶ್ರವಣಗಳ ಬೇರಲ್ಲ/ ನಿತ್ಯ – ಕಾಲಾತೀತ / ವಿಭು – ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಕ / ಸರ್ವಗತ – ಯಾರೂ ಹೊರಗಲ್ಲ / ಸುಸೂಕ್ಷ್ಮ – ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ / ಅವ್ಯಯ – ನಾಶವೆ*

ಇಲ್ಲ / ಭೂತಯೋನಿ – ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ-ಜಡ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮೂಲ - ಇಂತಹ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಧೀರರು ('ಪ್ರಜ್ಞಾನಿಗಳು') ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ (ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ).

- *ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ = ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಮಾರ್ಗದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಂತ್ರ–ಕರ್ಮ–ಛಂದಸ್ಸು–ವ್ಯಾಕರಣ–ಜಪ – ಎಲ್ಲಾ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*
- *ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ = ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಸುಷುಮ್ನೆ ಕಾರ್ಯನಿರತವಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಾಮರೂಪಗಳಾಚೆಯ ಮೌನ ಅನುಭವದಾಚೆಯ ಬೋಧ ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮತಾ ತುರೀಯ ಕಾಣಿಕೆ ಇದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು "ಅಕ್ಷರ ಅಧಿಗಮ" ಎನ್ನುತ್ತದೆ.*
- *ಧೀರರು ಯಾರು? ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮಧ್ಯನಾಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸಿದವರು ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡವರು ಯೋಗದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲದವರು ಅವರೇ "ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ನೋಡುವರು" - ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದಲೇ.*

ಶ್ರೀ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಎರಡೂ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಹದಂತರವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. → ಕರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು → ಮಾಡುವುದು → ಫಲ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದು = ಫಲವೇ.

"ಯಥಾ ವಿಧಿವಿಷಯೇ ಕರ್ತ್ರಾದ್ಯನೇಕ ಕಾರಕೋಪ ಸಂಹಾರದ್ವಾರೇಣ ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಕಾಲಾದನ್ಯತ್ರ ಅನುಷ್ಠೇಯೋಽ ರ್ಥೋಸ್ತಿ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರಾದಿ ಲಕ್ಷಣಃ ನ ತಥಾ ಇಹ ಪರ ವಿದ್ಯಾ ವಿಷಯೇ । ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನಸಮಕಾಲೇ ಏವ ತು ಪರ್ಯವಸಿತೋ ಭವತಿ | ಕೇವಲ ಶಬ್ದ ಪ್ರಕಾಶಿತಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ನಿಷ್ಠಾವ್ಯತಿರಿಕ್ತಾಭಾವಾತ್ |"

ಮುಂಡಕ 1-ಕಾಂಡ 1-ಶ್ಲೋಕ 5 – 6

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ (ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ, ಯಜ್ಞ, ಕರ್ಮಗಳು) – ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದು, ನಂತರ ಅನುಷ್ಠಾನ (ಕರ್ಮ) ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಫಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ (ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ) — ಇದರಲ್ಲೀಗ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ "ಮಾಡುವ" ಕೆಲಸವೇ ಇಲ್ಲ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿದ ಕ್ಷಣವೇ, ಜ್ಞಾನ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಕರ್ಮ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಂತರ ಮಾಡಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ: ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮೌನಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುವಂತೆ. ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲಿನ ಸದೃಢ ಕಠಿಣ ಮದ್ದು, ಪೂರ್ವಾಪರ ಕ್ರಮ, ವಿಧಿ–ನಿಯಮ – ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ನಾವು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಹೋಗುವವರಲ್ಲ - ನಾವು ಬಾಗಿಲೇ. ಅದು ದೂರವಿರುವ ಸತ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪ. ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಲುಪಲು ಯಾತ್ರೆ ಬೇಡ; ಸ್ಮರಣೆ ಸಾಕು. ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾತ್ರೆ ಕೊನೆ; ಅಲ್ಲೇ ಗಮ್ಯ. ತಿಳಿದರೆ ಸಾಕು - ತಾನು ಮಿನುಗುತ್ತಾನೆ. ಶಂಕರರ ಮಾತಿನ ಮರ್ಮ ಇದೇ: ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಕ್ರಮ ಬೇಕು; ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವೇ ಬೇಡ. ಯಾಕೆಂದರೆ: ಜ್ಞಾನವೇ ಆತ್ಮದ ಸ್ವರೂಪ.*

ಶಂಕರರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ:

- *ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ (ಕರ್ಮ–ವೇದಾಂಗ–ಶಾಸ್ತ್ರ)ದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಕರ್ಮಗಳನ್ನು (ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ, ಯಜ್ಞ) ಮಾಡುವಾಗ ಕರ್ತ, ಹೋಮೋಪಕರಣ, ವಿಧಿ, ದ್ರವ್ಯ, ಸ್ಥಳ, ಕಾಲ - ಇಂತಹ ಹಲವು ಅಂಗಿಗಳು ಬೇಕು. ಈ*

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಕರ್ಮದ ಫಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ: ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಹಂತ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ (ಕರ್ಮ) ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತ. ಅಪರಾ ವಿದ್ಯೆ = ತಿಳಿದು → ನಂತರ ಮಾಡಲು → ನಂತರ ಫಲ.

- *ಆದರೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ (ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ)ದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆಯದು, ಶಂಕರರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ 'ಮಾಡುವ' ಎಂಬ ಹಂತವೇ ಇಲ್ಲ. ಶಬ್ದಾರ್ಥ ತಿಳಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಜ್ಞಾನ ನಿಶ್ಚಿತ. ಅರ್ಥ: ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ "ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನುಷ್ಠಾನ" ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ. "ಬ್ರಹ್ಮವೇ ನೀನು" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥ ತಕ್ಷಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕ್ರಿಯೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಯಾಕೆಂದರೆ: ಜ್ಞಾನವೇ ನೇರ ಅನುಭವ, ಮತ್ತಾವ ಸಿದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ವಿಧಾನ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ = ಶಬ್ದಾರ್ಥ ತಿಳಿದ ಕ್ಷಣವೇ ಜ್ಞಾನ ಉದಯ.*
- *ಏಕೆ ಪರಾ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 'ನಂತರ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ' ಇಲ್ಲ? ಶಂಕರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ಕೇವಲ ಶಬ್ದಪ್ರಕಾಶಿತಾರ್ಥಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರ ನಿಷ್ಠಾ" ಅಂದರೆ: ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಶಬ್ದ (ಉಪನಿಷದಿ ವಾಕ್ಯ)ವೇ ಸೂಚಕ. ವಾಕ್ಯಾರ್ಥ ಅರಿವೇ ನೇರ ನಿಷ್ಠೆ (ಆತ್ಮದ ಅರಿವು). "ಬ್ರಹ್ಮ ತಿಳಿಯಲು" ಬೇರೆ ಕ್ರಮ, ಕರ್ಮ, ಪೂರಕ ವಿಧಾನಗಳಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಿರುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ನಾವೇ ಆ ಸ್ವರೂಪ. ಆತ್ಮದ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಅನುಭವವೇ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ, ತಿಳಿಯುವುದೇ ಅನುಭವ.*
- *ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ → ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ → "ತಿಳಿದು ನಂತರ ಮಾಡುವ" ಎಂಬ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ → "ತಿಳಿಯುವುದು" = "ತಲುಪುವುದು". ಕಾರಣ: ಬೇರೆಯಾದ ದೇವರನ್ನು ತಲುಪುವ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಇಲ್ಲ; ಸ್ವಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ.*

ಪರಬ್ರಹ್ಮವೇ ವಿಶ್ವದೊಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ನಿತ್ಯ ಚೈತನ್ಯ; ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪಂಚಭೂತ - ಎಲ್ಲಾ ಅದರಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿವೆ.

ದಿವ್ಯೋ ಹ್ಯಮೂರ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯನ್ತರೋ ಹ್ಯಜಃ।
ಅಪ್ರಾಣೋ ಹ್ಯಮನಾಃ ಶುಭ್ರೋ ಹ್ಯಕ್ಷರಾತ್ ಪರತಃ ಪರಃ ॥
ಏತಸ್ಮಾಜ್ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣೋ ಮನಃ ಸರ್ವೇನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ।
ಖಂ ವಾಯುರ್ಜ್ಯೋತಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಧಾರಿಣೀ ॥

ಮುಂಡಕ 2-ಕಾಂಡ 1-ಶ್ಲೋಕ 2 – 3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತನು (ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು) ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ, ರೂಪರಹಿತ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ,, ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದೆ, (ಜನನ–ಮರಣಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ 'ಅಜ') ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ, ಶುದ್ಧನಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಾಕೃತವನ್ನು ಮೀರಿ, (ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೀರಿ) ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿದವನು (ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತ). ಅವರಿಂದ (ಈ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಂದಲೇ) ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನಾ ಅಂಗಗಳು, (ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಅಕಾಶ, ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯು ಎಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಇವು ಸಮಸ್ತ ವಿಶ್ವವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- *ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ರೂಪವಿಲ್ಲ, ಕಾಲವಿಲ್ಲ, ಗೋತ್ರವಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರವಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅತ್ಯಂತ ಮೌನ, ಅತ್ಯಂತ ಬೆಳಕು, ಅತ್ಯಂತ ನಿತ್ಯ. ಅವನಿಂದೇ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ,*

ಅವನಿಂದೇ ಮನಸ್ಸು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಅವನಿಂದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆಕಾಶ–ವಾಯು–ಅಗ್ನಿ–ಜಲ–ಭೂಮಿ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನ ನೆರಳು. ಧೀರರು ಇದನ್ನು ನೋಡುವರು- ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲ್ಲ, ಮೌನಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದ. ಇದೆ ಬ್ರಹ್ಮ, ಇದೆ ಮೂಲ, ಇದೆ ಗಮ್ಯ.

- "ದಿವ್ಯಃ" → ದೇವತ್ವದೊಳಗಿನ ಪರಮ ಪ್ರಕಾಶ ಅದರ ಬೆಳಕು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಲ್ಲ, ವಿದ್ಯುತ್ತೂ ಅಲ್ಲ - ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ. ಅದು ಆತ್ಮದ ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ.
- "ಅಮೂರ್ತಃ" → ರೂಪವಿಲ್ಲದ, ವಸ್ತುಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ ರೂಪವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರೂಪವಿಲ್ಲದಿರುವುದು → ಅನಂತ.
- "ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ" → ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ - ಬ್ರಹ್ಮನ ಹೊರಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ; ಅದರ ಒಳಗಲ್ಲದ ವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿವೆ.
- "ಅಜಃ" → ಜನನ ಇಲ್ಲದದು, ಜೀವನ–ಜಗತ್ತು → ಜನಿಸುತ್ತವೆ–ಮರ್ತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ → ಅನಾದಿ–ಅನಂತ.
- "ಅಪ್ರಾಣಃ" → ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದದು, ಜೀವನವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣವೇ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಬೆಳಗಿಸುವ ಸಾಕ್ಷಿ.
- "ಅಮನಾಃ" → ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದದು, ಮನಸ್ಸು → ಗ್ರಹಣ, ಕಲ್ಪನೆ, ಅನುಭವ – ಎಲ್ಲಾ ಇದರ ಆಟ. ಬ್ರಹ್ಮ → ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿ.
- "ಶುಭ್ರಃ" → ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧ, ಕಲ್ಮಷರಹಿತ, ಇದರ ಮೇಲೆ ಕರ್ಮ, ದೋಷ, ಪಾಪ, ಪುಣ್ಯ ಯಾವುದೂ ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- "ಅಕ್ಷರಾತ್ ಪರತಃ ಪರಃ" → ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಿನ ಪರಬ್ರಹ್ಮ / ಅಕ್ಷರ = ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ (ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ). ಪರಬ್ರಹ್ಮ = ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತ, ಶುದ್ಧವಾದ ಚೈತನ್ಯ.
- "ಏತಸ್ಮಾತ್ ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣಃ" → ಪ್ರಾಣ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಪಂದನೆ, ಪ್ರಾಣ ಅಂದ್ರೆ 'ಹೋಗುವ–ಬರುವ' ಶಕ್ತಿ. ಈ ಚಲನೆಯೇ ಲೋಕಚಲನೆ.
- "ಮನಃ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ" → ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ, ಮನಸ್ಸು → ಗ್ರಾಹಕ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು → ಉಪಕರಣ, ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಬ್ರಹ್ಮದ ಬೆಳಕಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- "ಖಂ ವಾಯುರ್ಜ್ಯೋತಿರಾಪಃ ಪೃಥಿವೀ" → ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಆಕಾಶ → ವಿಸ್ತಾರ, ವಾಯು → ಚಲನ, ಅಗ್ನಿ → ತೇಜಸ್ಸು, ಜಲ → ಪ್ರವಾಹ, ಭೂಮಿ → ಸ್ಥಿರತೆ - ಇವೆಲ್ಲ ಬ್ರಹ್ಮದ ಶಕ್ತಿ.
- "ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಧಾರಿಣೀ" → ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ವಿಶ್ವವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಅಂಬುದು, ಬ್ರಹ್ಮ → ಮೂಲ, ಪಂಚಭೂತಗಳು → ಕಟ್ಟಡದ ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಜಗತ್ತು → ಕಟ್ಟಡ
- "ಅಪ್ರಾಣಃ" → ತುರೀಯದ ಗುರುತು - ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆ ನಿಧಾನ ಮನಸ್ಸು ಮೌನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಮಾತ್ರ ಇದೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಚೈತನ್ಯ.
- "ಅಮನಾಃ" → ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ, ಆತ್ಮದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮೌನ → "ಅಮನಾಃ" ಸ್ಥಿತಿ.
- "ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರೋ" → ಹೃದಯಾಕಾಶ–ಬ್ರಹ್ಮಾಕಾಶ ಏಕತ್ವ / ಯೋಗಿ ಒಳಗೆ ನೋಡಿಯೂ, ಹೊರಕ್ಕೆ ನೋಡಿಯೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯ ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

- *"ಏತಸ್ಮಾತ್ ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣಃ" → ಪ್ರಾಣ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಮಾರ್ಗ, ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ → ಮೂಲದ ಬೋಧ.*
- *ಪಂಚಭೂತಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆ → ಕಾಶ್ಮಲಶಮನ, ಭೂತ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ—ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿವೆ → ಯೋಗಿಗೆ ಭಯ, ದ್ವೇಷ, ಬಂಧನ ಕಡಿಮೆ.*

ವಿರಾಟ್–ಪುರುಷನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಪ್ರಾಣ, ಭೂಮಿ – ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಂಗ; ಅವನೇ ಎಲ್ಲರೊಳಗಿನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ.

ಅಸ್ಯ ಚ ಅಗ್ನಿಃ ಮೂರ್ಧಾ ಚನ್ದ್ರಸೂರ್ಯೌ ಚಕ್ಷುಷೀ ದಿಶಃ ಶ್ರೋತ್ರೇ
ವಿವೃತಾಃ ವೇದಾಃ ವಾಕ್ ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಹೃದಯಮ್ ವಿಶ್ವಂ
ಅಸ್ಯ ಪದಭ್ಯಾಂ ಪೃಥಿವೀ ಜಾತಾ ಏಷಃ ಸರ್ವಭೂತಾನ್ತರಾತ್ಮಾ ಹಿ ॥

ಮುಂಡಕ 2-ಕಾಂಡ 1-ಶ್ಲೋಕ 4

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಈ ಬ್ರಹ್ಮ–ಪುರುಷನ, ತಲೆಯು → ಅಗ್ನಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು → ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ, ಕಿವಿಗಳು → ದಿಕ್ಕುಗಳು, ವಾಕ್ಯ → ವೇದಗಳು, ಉಸಿರು → ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ), ಹೃದಯ → ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವ, ಪಾದಗಳು → ಭೂಮಿಯ ಮೂಲ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮ (ಅಂತರ್ಯಾಮಿ).

ವಿವರಣೆ:-

- *"ಅಗ್ನಿಃ ಮೂರ್ಧಾ" - ತಲೆ = ಅಗ್ನಿ - ಅಗ್ನಿ = ಜ್ಞಾನ–ತೇಜಸ್ಸು. ತಲೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ನಿರ್ದೇಶಕವೋ, ಜ್ಞಾನ–ತೇಜಸ್ಸು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಆಳುವುದೇ ಹಾಗೆ.*
- *"ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯೌ ಚಕ್ಷುಷೀ" -ಕಣ್ಣುಗಳು = ಚಂದ್ರ–ಸೂರ್ಯ, ಸೂರ್ಯ → ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ, ಚಂದ್ರ → ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನ - ಬ್ರಹ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಬೆಳಕು.*
- *"ದಿಶಃ ಶ್ರೋತ್ರೇ" - ದಿಕ್ಕುಗಳು = ಕಿವಿಗಳು, ದಿಕ್ಕುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಶಬ್ದ ಸಂವಹನ. "ಸರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ" = ಬ್ರಹ್ಮನ ಅನಂತ ಜ್ಞಾನ.*
- *"ವಿವೃತಾಃ ವೇದಾಃ ವಾಕ್" - ವೇದಗಳು = ಅವನ ವಾಕ್, ವೇದಗಳು ಮಾನವನಿಂದ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಹ್ಮ–ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಧ್ವನಿಯಷ್ಟೇ ವೇದ.*
- *"ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ" - ಉಸಿರು = ವಾಯು, ಬ್ರಹ್ಮ–ಚೈತನ್ಯದ ಸಂಚಲನವೇ ವಿಶ್ವಪ್ರಾಣ. ಅವನು ಅಪ್ರಾಣ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಮೂಲ.*
- *"ಹೃದಯಂ ವಿಶ್ವಂ" - ಅವನ ಹೃದಯ = ವಿಶ್ವವೇ, ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ–ಜೀವನ–ಧರ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮ–ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ನಿಶ್ಚಲ ಮೌನದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.*
- *"ಪದಭ್ಯಾಂ ಪೃಥಿವೀ" - ಪಾದಗಳು = ಭೂಮಿ, ಭೂಮಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ, ಕ್ಷಾಂತಿ, ತಾಳ್ಮೆ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಪರ್ಶದ ಸೂಚನೆ.*
- *"ಏಷಃ ಸರ್ವಭೂತಾನ್ತರಾತ್ಮಾ" - ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಲ್ಲ, ಅಂತರ್ಯಾಮಿ - ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೂ ಮಿನುಗುವ ಅದೇ ಏಕ–ಸಾಕ್ಷಿ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- (ಪ್ರಾಣ–ಸುಷುಮ್ನಾ–ಸಾಕ್ಷಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ), ಅಗ್ನಿ = ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ತೇಜಸ್ಸು, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅಂತಃಪ್ರಕಾಶ, ಈ "ಅಗ್ನಿ–ಮೂರ್ಧಾ" ತತ್ತ್ವ. ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ = ಪಿಂಗಲಾ–ಇಡಾ, ಸೂರ್ಯ → ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ, ಚಂದ್ರ → ಇಡಾ ನಾಡಿ, ಇವುಗಳ ಸಮತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ದಿಕ್ಕುಗಳು = ನಾದ–ಶಬ್ದ–ಅಕ್ಷರದ ಹರಿವು, ಯೋಗಿಯ ಮೌನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಬರುವ ನಾದ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಪರ್ಶದ ಸೂಚನೆ. ವೇದ =

ಹೃದಯನಾದ ಯೋಗಿಯ ಗಾಢ ಮೌನದಲ್ಲಿ "ಓಂ" ನಾದವು ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವೇದದ ಆಂತರ್ಯ. ಪ್ರಾಣ = ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಲನ, ಪ್ರಾಣವೇ ಚೈತನ್ಯದ ಚಲನ. ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕ್ಷಣ ಯೋಗಿಗೆ "ಅಂತರಾತ್ಮ" ಸ್ಪಷ್ಟ. ವಿಶ್ವ = ಹೃದಯಾಕಾಶ, ಧ್ಯಾನಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ - ಇದನ್ನೇ ಉಪನಿಷತ್ತು "ವಿಶ್ವಂ ಹೃದಯಂ" ಎಂದಿದೆ. ಪಾದಗಳು = ಮೂಲಾಧಾರ–ಭೂತಾಧಾರ, ಭೂತಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಬ್ರಹ್ಮದ "ಪಾದ" ತತ್ತ್ವ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಅನುಭವ ಸುಷುಮ್ನಾ–ಮೌನ–ಸಾಕ್ಷಿ ಅನುಭವವಾಗುವಾಗ ಯೋಗಿ ತಾನೇ "ಸರ್ವಾಂತರಾತ್ಮ" ಎಂಬ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಬ್ರಹ್ಮನು ಯಾರಿಗೋ ಹೊರಗಿರುವ ದೇವರಲ್ಲ; ಜಗತ್ತೇ ಅವನ ದೇಹ, ಪ್ರಾಣವೇ ಅವನ ಚಲನೆ, ವೇದವೇ ಅವನ ವಾಕ್, ವಿಶ್ವವೇ ಅವನ ಹೃದಯ. ಚಂದ್ರನ ಮೃದುತೆಯೂ, ಸೂರ್ಯನ ತೇಜಸ್ಸೂ, ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯೂ, ವಾಯುವಿನ ಪ್ರಾಣವೂ - ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಂದಲೇ. ಅವನು ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ನಿನ್ನೊಳಗೆ, ನಿನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಶಾಂತ–ಪ್ರಕಾಶ. ಜ್ಞಾನಿಯು ಹೊರಗೆ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅದೇ ತತ್ತ್ವದ ಬೆಳಕು ನೋಡುವನು. ಅವನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ; ಅವನೇ ಮೂಲ; ಅವನೇ ಪರಮ.*

ಜೀವ, ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಞಾನ, ಯಜ್ಞ, ಲೋಕ, ಚಕ್ರ – ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ನೃತ್ಯ.

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಭವನ್ತಿ ತಸ್ಮಾತ್ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ ಸಮಿಧಃ ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ।
ಸಪ್ತ ಇಮೇ ಲೋಕಾ ಯೇಷು ಚರನ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾ ಗುಹಾಶಯಾ ನಿಹಿತಾಃ ಸಪ್ತ ಸಪ್ತ ॥

ಮುಂಡಕ 2-ಕಾಂಡ 1-ಶ್ಲೋಕ 8

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಅವನಿಂದ ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಇಂಧನ, ಏಳು ಪಟ್ಟು ಬಲಿದಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಚಲಿಸುವ ಈ ಏಳು ಲೋಕಗಳು, ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಏಳು ಮತ್ತು ಏಳು, ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ.

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾಃ - ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳು

ಕ್ರಮ	ಪ್ರಾಣನಾಮ	ಕಾರ್ಯ
1	ಪ್ರಾಣ	ಒಳಗೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಉಸಿರು, ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶ
2	ಅಪಾನ	ಹೊರಬಿಡುವ ಶಕ್ತಿ, ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಕೆಳಭಾಗ
3	ವ್ಯಾನ	ಶರೀರದಾಚೆಗೂ ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿ
4	ಉದಾನ	ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ, ಗಲಸ ಪ್ರದೇಶ
5	ಸಮಾನ	ಜೀರ್ಣ, ಸಮತೋಲನ, ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ
6	ನಾಗ	ಜಂಭ, ಕೆಮ್ಮು, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ
7	ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣು ಮಿಡಿಸುವಿಕೆ, ನರ ಚಲನೆ

ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ - ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು (ಜ್ಞಾನ–ತೇಜಸ್ಸ್ವರೂಪಗಳು)

ಕ್ರಮ	ಜ್ವಾಲೆಯ ರೂಪ	ಅರ್ಥ
1	ಮನಃ-ಜ್ಯೋತಿ	ಕಲ್ಪನೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಂದನೆ

ಕ್ರಮ	ಜ್ವಾಲೆಯ ರೂಪ	ಅರ್ಥ
2	ಬುದ್ಧಿ-ಜ್ಯೋತಿ	ನಿರ್ಣಯಶಕ್ತಿ
3	ಚಿತ್ತ-ಜ್ಯೋತಿ	ಸಂಗ್ರಹ, ಸಂಸ್ಕಾರ
4	ಅಹಂಕಾರ-ಜ್ಯೋತಿ	"ನಾನು" ಭಾವ
5	ಇಂದ್ರಿಯ-ಜ್ಯೋತಿ	ಗ್ರಹಣ–ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷತೆ
6	ಜ್ಞಾನ-ಶಕ್ತಿ ಜ್ಯೋತಿ	ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ
7	ಇಚ್ಛಾ–ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿ	ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಚಲನ

ಸಪ್ತ ಸಮಿಧಃ - ಏಳು ಯಜ್ಞದ ಇಂಧನಗಳು

ಕ್ರಮ	ಸಮಿಧಾ	ಅರ್ಥ
1	ಧರ್ಮ	ನೀತಿ–ಸತ್ಯ
2	ತಪಸ್ಸು	ಅನುಶಾಸನೆ–ನಿಗ್ರಹ
3	ಜ್ಞಾನ–ಚಿಂತನೆ	ವಿವೇಕ
4	ಶ್ರದ್ಧೆ	ನಿಶ್ಚಯ
5	ಶಾಂತಿ	ಒಳಗಿನ ಸಮತೋಲನ
6	ವಿನಯ	ಅಹಂಭಾವ ಕಡಿತ
7	ಸಮರ್ಪಣೆ	ಏಕಾಗ್ರತೆ–ಆತ್ಮನಿವೇದನೆ

ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ — ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಏಳು ಯಜ್ಞಗಳು

ಕ್ರಮ	ಹೋಮ	ಅರ್ಥ
1	ಜೀರ್ಣಯಜ್ಞ	ಆಹಾರದ ಹೋಮ
2	ಉಸಿರಾಟ ಯಜ್ಞ	ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮರ್ಪಣೆ
3	ದೃಷ್ಟಿಯಜ್ಞ	ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹಣ
4	ಶ್ರವಣಯಜ್ಞ	ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ
5	ವಾಕ್ಯ ಯಜ್ಞ	ವಾಕ್ಶುದ್ಧಿ–ಸತ್ಯಭಾಷಣ
6	ಮನೋಯಜ್ಞ	ಚಿಂತನೆಯ ಯಜ್ಞ
7	ಬುದ್ಧಿಯಜ್ಞ	ತೀರ್ಮಾನ–ವಿವೇಕ

ಸಪ್ತ ಲೋಕಾಃ — ಏಳು ಲೋಕಗಳು

ಕ್ರಮ	ಲೋಕ	ಯೋಗ–ಅಂತಃಕರಣದ ಸಂಬಂಧ
1	ಭೂಃ	ಮೂಲಾಧಾರ
2	ಭುವಃ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ
3	ಸ್ವಃ	ಮಣಿಪುರ
4	ಮಹಃ	ಅನಾಹತ
5	ಜನಃ	ವಿಶುದ್ಧಿ
6	ತಪಃ	ಆಜ್ಞಾ
7	ಸತ್ಯಂ	ಸಹಸ್ರಾರ

ಸಪ್ತ ಗುಹಾಶಯಾಃ — ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟ ಏಳು ಚಲನೆಗಳು

ಕ್ರಮ	ಗುಹಾಶಯ	ಅರ್ಥ
1	ಪ್ರಾಣ	ಜೀವಶಕ್ತಿ
2	ಇಂದ್ರಿಯಬಲ	ಗ್ರಹಣ ಚಲನೆ
3	ಮನಸ್ಸು	ಸಂಕಲ್ಪ–ವಿಕಲ್ಪ
4	ಬುದ್ಧಿ	ವಿವೇಕ–ನಿರ್ಣಯ
5	ಚಿತ್ತ	ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಂಗ್ರಹ
6	ಅಹಂಕಾರ	‘ನಾನು’ ಭಾವ
7	ಸಾಕ್ಷಿ	ಪರಮ ಚೈತನ್ಯ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ

ತತ್ತ್ವ	ಏಳು ರೂಪಗಳು	ವಿವರಣೆ
ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಾ	7 ಪ್ರಾಣಗಳು	ಜೀವಚಲನೆಯ ಏಳು ಮುಖಗಳು
ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಷಃ	7 ಜ್ವಾಲೆಗಳು	ಜ್ಞಾನ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು
ಸಪ್ತ ಸಮಿಧಃ	7 ಇಂಧನಗಳು	ಆತ್ಮಯಜ್ಞದ ಆಂತರಿಕ ಪುಷ್ಟಿ–ಶಕ್ತಿಗಳು
ಸಪ್ತ ಹೋಮಾಃ	7 ಯಜ್ಞಗಳು	ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ನಿತ್ಯಯಜ್ಞಗಳು
ಸಪ್ತ ಲೋಕಾಃ	7 ಲೋಕಗಳು	ಜಗತ್ತಿನ 7 ಪದರಗಳು & 7 ಚಕ್ರಗಳು
ಸಪ್ತ ಗುಹಾಶಯಾಃ	7 ಗುಹಾ-ಚಲನೆಗಳು	ಹೃದಯದೊಳಗಿನ 7 ಆಂತರ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು

ಸಕಲ ಜಗತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಅದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುವ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳಾಗಿದ್ದು, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನಾಳುತ್ತಿರುವ ಈ ಪರತಮ, ನಿರಾಕಾರ, ಶುದ್ಧ ಪರಮಪುರುಷನಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಿದೆ.

ತದೇತತ್ ಸತ್ಯಂ ಯಥಾ ಸುದೀಪ್ತಾತ್ ಪಾವಕಾದ್ವಿಸ್ಫುಲಿಙ್ಗಾಹ್ ಸಹಸ್ರಶಃ ಪ್ರಭವನ್ತೇ ಸರೂಪಾಃ |
ತಥಾಕ್ಷರಾದ್ ವಿವಿಧಾಃ ಸೋಮ್ಯ ಭಾವಾಃ ಪ್ರಜಾಯನ್ತೇ ತತ್ರ ಚೈವಾಪಿ ಯನ್ತಿ || 1
ದಿವ್ಯೋ ಹ್ಯಮೂರ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯನ್ತರೋ ಹ್ಯಜಃ |
ಅಪ್ರಾಣೋ ಹ್ಯಮನಾಃ ಶುಭ್ರೋ ಹ್ಯಕ್ಷರಾತ್ ಪರತಃ ಪರಃ || 2

ಮುಂಡಕ 2-ಕಾಂಡ 1

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧ ಜ್ವಲಿಸುವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಸ್ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳು (ಚಿಕ್ಕ ಕಿಡಿಗಳು) ಅದೇ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಆ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ - ಅದೇ ರೀತಿ, ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಜೀವ–ಭೂತ–ವಸ್ತುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ, ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ, ಅನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಸ್ಸಂಶಯ ಸತ್ಯ. ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನು, ದಿವ್ಯ, ರೂಪವಿಲ್ಲದ, ಒಳ–ಹೊರ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ, ಜನನವಿಲ್ಲದ, ಪ್ರಾಣವೂ ಇಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸೂ ಇಲ್ಲದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಿಣು, ಅಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲೇ ಕರಗುತ್ತದೆ;
ಅಷ್ಟೇ ಅದರ ಜೀವನ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ತರಂಗಗಳು ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವ, ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲೇ ನಿಲುವು, ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲೇ ಲಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ ಅಪ್ರಾಣ, ಅಮನಃ, ಅಮೂರ್ತ, ದಿವ್ಯ. ಅದು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ - ನಿನ್ನೊಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶಾಂತ, ಮನಸ್ಸು ಮೌನ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಕಿಣುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿ ಅಲ್ಲ, ಅಗ್ನಿಯೇ. ಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ಜಗತ್ತು ಅಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮನೇ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಜೀವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈವಿಧ್ಯವೂ ಒಂದೇ ಮೂಲಚೈತನ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ; ವ್ಯಕ್ತ-ಅವ್ಯಕ್ತ, ಜನನ-ಮರಣವೆಂದು ಕಾಣುವುದು ಅಭಿನಯಮಾತ್ರ, ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. 'ನಾನು', 'ನೀನು', 'ಜಗತ್ತು' ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಭೇದಗಳು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಸ್ಫುಟಗಳಂತಿವೆ; ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ. ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದೇಹ-ಪ್ರಾಣ-ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನವೆಂದು ಅರಿತಾಗ, ತಾನು ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ – ದಿವ್ಯ, ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಲೇಪ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಅಂಶ (ಅಥವಾ ಆ ಸ್ವಯಂ ತತ್ತ್ವವೇ) ಎಂದು ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ನಿಗ್ರಹಿತ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ವಿಚಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು "ನುಭವಿಸಬೇಕು".

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವನಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಜನನ–ಮರಣ–ಭಯ–ಶೋಕಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ತಾನು ಬ್ರಹ್ಮದಿಂದ ಬಂದ, ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುವ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ಭಾಗವೆಂದು ನೋಡಿ ದ್ವೇಷ, ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು, ದೇವರನ್ನೋ, ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನೋ "ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಇರುವ, ರೂಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗದ, ನನಗೆ ಅತೀ ಹತ್ತಿರ ಎಂದು ಭಜಿಸಿದಾಗ ಭಯ-ವೇದನೆಗಳು ಶಮನವಾಗಿ, ಒಳಗೆ ಭದ್ರತೆ, ಶಾಂತಿ, ನಿಶ್ಚಲತೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ತಾನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಆ ಪರತತ್ತ್ವದಿಂದ ದೂರವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವ ಭಕ್ತನಲ್ಲುಳ್ಳ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಂಧನಗಳು, ಸಂಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಂಧನಕಾರಿ ಕರ್ಮಗಳು ನಶಿಸಿ, ಜೀವನು ನಿಜಸ್ವರೂಪವಾದ ಮುಕ್ತಿ–ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः |
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टे परावरे || 9

ಮುಂಡಕ 2-ಕಾಂಡ 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- "ಪರ–ಅಪರ" ರೂಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ "ದೃಷ್ಟಿ"ಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಇವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. → ಹೃದಯದ "ಗ್ರಂಥಿ"ಗಳು – ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ಆಸಕ್ತಿ, ಭಯ ಇವುಗಳ ಬಿಗಿಬಾಂಧನು – ಕಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಶಯಗಳು ಭಗ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ (ಜ್ಞಾನಿಯ) ಕರ್ಮಗಳು ಕ್ಷಯಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- "ಹೃದಯಗ್ರಂಥಿ" ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ಆಸಕ್ತಿ, ಬಂಧನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರುವ ಗಟ್ಟಿ ಗಾಂಠಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸಿದಾಗ, "ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪಿ" ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವಸಂಶಯಾಃ ಛಿದ್ಯಂತೇ" ಎಂದರೆ 'ನಾನು ಯಾರು? ಜಗತ್ತು ಏನು? ದೇವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ? ಮರಣದ ನಂತರ ಏನು?' ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಸಂಶಯಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ; ಆಗ "ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಕರ್ಮಾಣಿ" – ಜನನ–ಮರಣ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕರ್ಮಬಂಧಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ; ಜ್ಞಾನಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದವನಾಗಿ ಜೀವಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ "ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ"ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದೊಡನೆ ಜ್ಞಾನಿಯ ಆಂತರಿಕ ಗುಲಾಮಗಿರಿ — ಅಜ್ಞಾನ, ಭಯ, ದ್ವೇಷ, ಆಸಕ್ತಿಗಳ ರೂಪದ ಬಂಧನ — ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತೂಟುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪ ಸಂಚಿತದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ, ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಮೂಲವೇ ಬದಲಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ; "ಪರಾವರೆ" ಎಂಬ ಪದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಇಮಾನು–ಪರಾಮಾರ್ಥ ಎರಡಕ್ಕೂ ಆಧಾರನೇ ಆತ ತತ್ತ್ವ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ಇದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈ ಮಂತ್ರವು ದೊಡ್ಡ ಧೈರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ: "ನನ್ನೊಳಗಿನ ಗೊಂದಲ, ಸಂಶಯ, ಭಯ, ಕರ್ಮಬಂಧ ಎಲ್ಲವೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ; ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ತತ್ವದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅನುಭವ ಬಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಕತ್ತರಿಯಾಗುತ್ತವೆ". ಭಕ್ತಿ, ಧ್ಯಾನ, ಶ್ರವಣ–ಮನನ–ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಗಳ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಗುರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದರೆ, ಜೀವನವೇ ಮುಕ್ತಿಯ ದಾರಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಪರಾ/ಪರ ವಿದ್ಯೆ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇಂದ್ರಸರಸ್ವತೀಸ್ವಾಮಿಗಳು ಬರೆದಿರುವ ಮುಂಡಕೋಪನ್ಯಾಸಮಂಜರಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಪರಾ/ಪರ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಪರವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ನಾಶರಹಿತವಾದ ಅಕ್ಷರವೆಂಬ ಪರವಸ್ತುವನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ವೇದದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ವಿದ್ಯೆಯೂ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಪರವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಇಡಿಯ ವೇದವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಮಾಡುವುದೆಂಬುದೂ ಅಪರವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಹಾಗಲ್ಲ ಅದು ಬರಿಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೂ ವೇದವೇ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಂಟಾದರೆ ಪರವಿದ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಮದೇವನೆಂಬ ಋಷಿಯು ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಅವನಿಗೆ ಬಂತೆಂದು ಒಂದು ಉಪನಿಷತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನೇನೂ ಆತನು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಆತನಿಗೆ ಪರವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಯುಂಟಾಯಿತು. ಹೆಂಗಸರಿಗಾಗಲಿ ಗಂಡಸರಿಗಾಗಲಿ ಈ ವಿದ್ಯೆಯು ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು, ಯಾರಿಗೆ, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವದೋ ಅವರಿಗೆ ಆಗಲೇ, ಅಲ್ಲಿಯೇ, ಪರವಿದ್ಯೆಯ ಫಲವು ಕೈಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ...... ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗದ ತತ್ತ್ವವೊಂದಿದೆ; ಅದಕ್ಕೇ ಅಕ್ಷರವೆಂದು ಹೆಸರು, ಅದಕ್ಕೇ

ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯೆಂದರೂ ಒಂದೇ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದೇ ಪರವಿದ್ಯೆ. .... ಅಕ್ಷರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆ ಅಗುತ್ತದೆ. ..... ಈ ಜಗತ್ತೆಂಬುದೆಲ್ಲವೂ ನಾಮರೂಪಗಳ ಕಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವದು ನಮ್ಮ ಹೊರಗೂ ನಮ್ಮೊಳಗೂ ತೋರಿಬರುವದೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ನಾಮರೂಪಗಳೇ. ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಲೋಕಗಳು, ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಾವರ ಜಂಗಮಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಡುವ ಲೌಕಿಕವೈದಿಕಕರ್ಮಗಳು, ಆ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳು; ಇದರಂತೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಕಾಣಬರುವ. ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ, ನಮ್ಮ ಕರ್ತಭೋಕ್ತರೂಪ-ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಾಮರೂಪಗಳ ವಿಲಾಸವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಈ ನಾಮರೂಪಗಳು ಈಗ ನಮಗೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ತೋರುತ್ತಾ ಬೇರೆಬೇರೆ ದಶ್ಯಗಳಾಗಿರುವವು ; ಪ್ರಲಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿರುವವು. ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರಲಿ (ವ್ಯಾಕೃತವಾಗಿ), ಎಲ್ಲಾ ಒಂದುಗೂಡಿ ಬೀಜ ರೂಪವಾಗಿರಲಿ (ಅವ್ಯಾಕೃತವಾಗಿ), ಈ ನಾಮರೂಪಗಳ ತತ್ತ್ವವೆಲ್ಲ ಅಕ್ಷರವೇ. .... ಅಕ್ಷರವೆಂಬ ಪರತತ್ತ್ವವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತದೆ. ..... ಆ ಅಕ್ಷರವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಪರವಿದ್ಯೆ. ...... (ಇಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಕ್ಷರ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಲಾಗದ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಚಾತುರ್ಯ ಆಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮತಾಂದರಿಂದ ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಮುಚ್ಚಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾಯಾಸವೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿದ ಸತ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಅರ್ಥ ಇದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ನಿಗೂಡ ನಾಮಾಗಳಿಗೂ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕು ಎಂದು)

ವಿವರಣೆ:- ದೇವತೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಿರಿಯವನಾದ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಬ್ರಹ್ಮನು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು (ಪರಾ ವಿದ್ಯೆ) ತನ್ನ ಹಿರಿಯಮಗನಾದ ಅಥರ್ವನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟನು; ಅಥರ್ವನಿಂದ ಅಂಗಿರನು, ಅಂಗಿರನಿಂದ ಭಾರದ್ವಾಜನು, ಭಾರದ್ವಾಜನಿಂದ ಅಂಗಿರಸನು ಹೀಗೆ ಗುರುಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಮಹಾತ್ಮರೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವದರಿಂದ ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಗುರುಗಳಿಂದಲೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಿರಸನು ಮಹಾಗೃಹಸ್ಥನಾದ ಶೌನಕನಿಗೆ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವದೊಂದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಅಂಗಿರಸನು ಹೇಳಿದ ಉತ್ತರವಿದು. "ಅಕ್ಷರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆ ಅಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರವು ಮಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ತಾನೂ ಒಂದಲ್ಲ ಅದು ಭೂತಯೋನಿಯು, ಅದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಅದೇ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದನ್ನರಿತುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಅರಿತಂತೆ ಎಂದಿಗೂ ಆಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಅಕ್ಷರವೆಂಬ ಪರಮಾರ್ಥವು ಒಂದಲ್ಲ, ಅದು ಎರಡೂ ಅಲ್ಲ; ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಎರಡು ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆಯಾವದೂ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಎರಡೆಂಬ ಗಣಿತವನ್ನೇ ನುಂಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ." .... ಅಂಗಿರಸ ಮಹರ್ಷಿಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ "ಈ ಪುರುಷನು ಹೀಗೆ ಸರ್ವವನ್ನೂ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿರುತಿದರೂ ಪೂರ್ಣರೂಪನಾದ ಈತನನ್ನು ಜೀವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಆತ್ಮನೆಂದು ಮೊದಲು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಸಾಧಕನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬರಸಳೆದು ಒಳಮುಖನಾಗಿ ತನ್ನ ಹೃದಯ ಗುಹೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಸರ್ವಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಪುರುಷನನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವನೋ, ಯಾವನು ಆ ಬಳಿಕ ಆ ಪುರಷನೇ ಸಕಲವಿಶ್ವವನ್ನೂ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ಅಮೃತ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವನಿಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಈಗ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅವಿದ್ಯೆಯ ಕಗ್ಗಂಟು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಮಹಾತ್ಮನೇ ಜೀವನ್ಮುಕನೆನಿಸಿ ಕೃತಕೃತ್ಯನಾಗುವನು.

ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮನನ್ನು 'ಓಂ' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ಗುರುಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಸಾರ–ಅಜ್ಞಾನ ಕತ್ತಲನ್ನು ದಾಟಿ ಪರಮ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸು

ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಭೌ ಸಂಹತಾ ಯತ್ರ ನಾಡ್ಯಃ। ಸ ಏಷೋಽನ್ತಶ್ಚರತೇ ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನಃ।
ಓಮಿತ್ಯೇವಂ ಧ್ಯಾಯಥ ಆತ್ಮಾನಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ವಃ ಪಾರಾಯ ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್॥ 6

ಮುಂಡಕ 2-ಕಾಂಡ 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ರಥದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಗೆ ಸ್ಪೋಕ್ಸ್ ಹೇಗೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರುವ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ನೆಲೆಸಿರುವನು, ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವನು. "ಓಂ" ಎಂಬಂತೆ ಆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿರಿ; ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ, ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಕತ್ತಲಿನಾಚೆಯ ತೀರವನ್ನು ನೀವು ದಾಟಲಿ.

ವಿವರಣೆ:-

- "ಅರಾ ಇವ ರಥನಾಭೌ..." – ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು (ಪ್ರಾಣ–ನಾಡಿ, ನರ–ಮಾರ್ಗಗಳು) ಮನಃಪ್ರದೇಶವಾದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷಿಚೇತನವಾದ ಆತ್ಮನು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- "ಸ ಏಷೋಽನ್ತಶ್ಚರತೇ ಬಹುಧಾ ಜಾಯಮಾನಃ" – ಮನಸ್ಸಿನ ಅನೇಕ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ, ಸುಖ–ದುಃಖ, ಕೋಪ–ಹರ್ಷ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು ಜನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಬದಲಾಗದ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪ.
- "ಓಮಿತ್ಯೇವಂ ಧ್ಯಾಯಥ ಆತ್ಮಾನಂ" – ಆತ್ಮ/ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು 'ಓಂ' ಎಂಬ ಪ್ರಣವದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕೆಂದು ಉಪದೇಶ; ಪ್ರಣವವು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸೂಚಕನಾದ ಮಂತ್ರ.
- "ಸ್ವಸ್ತಿ ವಃ ಪಾರಾಯ ತಮಸಃ ಪರಸ್ತಾತ್" – ಗುರುಶ್ರೇಷ್ಠನ ಆಶೀರ್ವಾದ: ನಿಮಗೆ ಮಂಗಳವಾಗಲಿ; ಈ ಅಜ್ಞಾನ–ಸಂಸಾರರೂಪ ಕತ್ತಲೆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ, ಅದರಾಚೆಯ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿರಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ :- ಜೀವ–ದೇಹ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಚೈತನ್ಯದಿಂದಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತಿವೆ; ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿದ ಹೃದಯ–ನಾಭಿಯಂತಿರುವ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವವೇ ಆತ್ಮ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ, ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲ; ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯಬಿಂದು (ಆತ್ಮ)ವರೆಗೂ ತಂದು, ಅದನ್ನೇ "ಓಂ" ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವಸ್ತುವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಾಧಕನಿಗೆ ಈ ಮಂತ್ರವು "ನಿನ್ನ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆ, ಅನುಭವ, ಭಾವನೆಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿವ್ಯ ಚೈತನ್ಯ ತಂಗಿದೆ; ಅದನ್ನೇ 'ಓಂ' ಎಂದು ಜಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸು" ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಣವ ಜಪ–ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ, "ಈ ಜಪವು ನನ್ನನ್ನು ಸಂಸಾರ–ಕತ್ತಲಿನಾಚೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿ; ಒಳಗಿನ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲಿ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಂತ್ರದ ಆಶೀರ್ವಾದಾರ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಅನುಭವವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯ, ಪರಿಶ್ರಮ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶುದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿಯಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಯತೀಗಳು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ಸತ್ಯೇನ ಲಭ್ಯಸ್ತಪಸಾ ಹ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾನೇನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೇಣ ನಿತ್ಯಂ ।
ಅಂತಃಶರೀರೇ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯೋ ಹಿ ಶುಭ್ರೋ ಯಂ ಪಶ್ಯಂತಿ ಯತಯಃ ಕ್ಷೀಣದೋಷಾಃ ॥ 5

ಮುಂಡಕ 3-ಕಾಂಡ 1

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ತೇಜಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧನಾದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಈ ಆತ್ಮವನ್ನು, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ, ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ, ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ; ತೇಜಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಆದ ಅವನು ದೇಹದೊಳಗಿದ್ದಾನೆ; ಅವನನ್ನು ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ದೋಷಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಂತಿಕೆ, ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ (ತಪಸ್ಸು) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ (ನೀತಿ, ಸಂಯಮ) ಅವಿರತ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ. ಆತ್ಮವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಕ ಜ್ಯೋತಿರುಗೋಚರ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಪವಿತ್ರವೂ ಶುದ್ಧವೂ ಆಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಾಧಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತ ಯತೀಗಳು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. "ಕ್ಷೀಣ ದೋಷಾ"ಗಳು ಎಂದರೆ ಈ ಯತೀಗಳು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು, ದೋಷವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆತ್ಮದ ಸ್ತಿತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಸಾಧಿಸುವುದೇ ಮೂಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅದ್ಭುತ ಜ್ಯೋತಿ ಆಗಿದ್ದು ಅದು ಮಾಯಾಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವದು. ಯತೀಗಳಿಂದ ಈ ಆತ್ಮದ ಕನಸು ನಾಶವಾಗಿ ಬಹಿರ್ಗಮನವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಸಂಧತೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ ಬೋಧಿಸುವ ಸಂದೇಶ. ಯತೀ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗೂ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆತ್ಮದ ಶುದ್ಧಜ್ಯೋತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ದೋಷ ಮುಕ್ತರಾದವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ಪಥವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾದ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಶುದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ವೈಭವವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿರುವುದು.

ಈಷೋಽಣುರಾತ್ಮಾ ಚೇತಸಾ ವೇದಿತವ್ಯೋ ಯಶ್ಮಿನ್ ಪ್ರಾಣಃ ಪಞ್ಚಧ ಸಂವಿವೇಶ।
ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚಿತ್ತಂ ಸರ್ವಮೋತಂ ಪ್ರಜಾನು ಯಶ್ಮಿನ್ ವಿಶುದ್ಧೇ ವಿಭವತ್ಯೇಷ ಆತ್ಮಾ॥ 9

ಮುಂಡಕ 3-ಕಾಂಡ 1

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವನು; ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಪ್ರಾಣ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಪಂಚಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದಿರುವನು. ಆ ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆತ್ಮ ಈ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣನು.

ವಿವರಣೆ:-

- "ಅಣುರಾತ್ಮ" ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮ, ಅದು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.
- "ಚೇತಸಾ ವೇದಿತವ್ಯೋ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು (ಚೇತನ)ಆತ್ಮವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸೂಚನೆ.
- "ಯಸ್ಮಿನ್ ಪ್ರಾಣಃ ಪಂಚಧ ಸಂವಿವೇಶ" ಎಂದರೆ ಆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳು ಪಂಚಪ್ರಕಾರ – ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ – ಇದ್ದಾವೆ.
- "ಪ್ರಾಣೈಶ್ಚಿತ್ತಂ" ಅದು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸೂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- "ಸರ್ವಮೋತಂ ಪ್ರಜಾನಾಂ" ಎಲ್ಲಾ ಜನ್ಮದ, ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಆತ್ಮವೇ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- "ವಿಶುದ್ಧೆ ವಿಭವತಿ" ಆ ಆತ್ಮವು ಶುದ್ಧ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ, ಪವಿತ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದು.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೂಲ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಚೈತನ್ಯ, ಪ್ರಾಣ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜೀವರು ಏಕಮಾತ್ರ ಆತ್ಮವನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯ, ಯಾಕಂದರೆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂಲವಿದ್ದು, ಜಗತ್ತಿನ ನಿಜ ಸಂಭವಗಳೂ ಕೂಡ ಆ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾರು ಆಸೆ–ಬಯಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ,
ಅವರು ಶುದ್ಧ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವನ್ನು ಅರಿತು ಸಂಸಾರ ಮೀರುತ್ತಾರೆ.

ಸ ವೇದೈತತ್ ಪರಮಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಧಾಮ ಯತ್ರ ವಿಶ್ವಂ ನಿಹಿತಂ ಭಾತಿ ಶುಭ್ರಮ್।
ಉಪಾಸತೇ ಪುರುಷಂ ಯೇ ಹ್ಯಕಾಮಾಸ್ತೇ ಶುಕ್ರಮೇತದತಿವರ್ತಂತಿ ಧೀರಾಃ॥ 1

ಮುಂಡಕ 3-ಕಾಂಡ 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಯಾರು ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವನ್ನು, ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವವೇ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಲೀನವಾಗಿರುವ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಿರುವರೋ ಮತ್ತು ಯಾರು ಕಾಮ–ಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶುದ್ಧ ಪರಪುರುಷನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವರೋ, ಆ ಧೀರರು ಈ ಶುಕ್ರಸ್ವರೂಪ ಬೋಧೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಸಂಸಾರವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ (ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ):- ಪರಮ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವು ಸ್ವರ್ಗ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ನಿಶ್ಚಲ ಪ್ರಕಾಶ. ವಿಶ್ವವು ಉದಯಿಸುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು, ಕರಗುವುದು—ಇವೆಲ್ಲ ಈ ಚೈತನ್ಯದೊಳಗೆ. "ಭಾತಿ ಶುಭ್ರಮ್" ಎಂಬುದು ಮಲರಹಿತ ಬೋಧಪ್ರಕಾಶ. "ಅಕಾಮಾಃ" ಎಂದರೆ ಬಯಕೆ–ಲಾಭ–ಫಲಾಶೆಗಳಿಲ್ಲದ ನಿವೃತ್ತ ಮನಸ್ಸು. ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಪರಪುರುಷನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಧೀರರು—ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜುಗುಪ್ಸೆಯಿಂದ, ಬಯಕೆಗಳಿಂದ, ಭಯಗಳಿಂದ ದಾಟಿದವರು—ಈ ಶುಕ್ರಸ್ವರೂಪ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ಸಂಸಾರಚಕ್ರಮನ್ನೇ ಅತಿಕ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರದ ಮೌನಪ್ರಕಾಶ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲನಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ತುರೀಯಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಜಗತ್ತೇ ಒಳಗಿನ ಬೋಧೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. "ಅಕಾಮ" ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನದ ಫಲ. ಇದರಲ್ಲೇ ಕಾಣುವ ತಡಿತ–ಬಿಳಿ–ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶವೇ "ಶುಕ್ರಮ್". ಇದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಯೋಗಿ ಬಂಧನ ಮೀರುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬಯಕೆಯಾಚೆಯ ಮೌನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ. ಅಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಬೋಧೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಧೀರನ ಹೃದಯ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗಲಿಬಿಲಿ ಮೌನವಾದಾಗ, ಕಾಣುವುದೇ ಶುದ್ಧ ಶುಕ್ರಪ್ರಕಾಶ. ಇದನ್ನು ಕಂಡವನು ಸಂಸಾರವನ್ನು ದಾಟಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ–ಶ್ರದ್ಧೆ–ತಪಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗ

ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯೋ ನ ಚ ಪ್ರಮಾದಾತ್ ತಪಸೋ ವಾಪ್ಯಲಿಂಗಾತ್।
ಏತೈರುಪಾಯೈರ್ಯತತೇ ಯಸ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸ್ತಸ್ಯೈಷ ಆತ್ಮಾ ವಿಶತೇ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ ॥ 4

ಮುಂಡಕ 3-ಕಾಂಡ 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಬಲಹೀನನಿಗೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಪ್ರಮಾದ, ತಪ್ಪಾದ ತಪಸ್ಸುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಅದು ದೊರೆಯದು. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶಕ್ತಿ, ನಿಗ್ರಹ, ಹಾಗೂ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಜ್ಞಾನಿಗೆ, ಆ ಆತ್ಮನು ಸ್ವತಃ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು: ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅಥವಾ ತಾತ್ಸಾರಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮಾದ, ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ—ಇವೆಲ್ಲವು ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹೊರಗೆ ತಪಸ್ಸಿನ ರೂಪವಿದ್ದರೂ, ಒಳಗೆ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಧೈರ್ಯ, ಮನೋಬಲ, ನೈತಿಕ ತಪಸ್ಸು, ಜಿಜ್ಞಾಸಾ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವಿವೇಕಿಗೆ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವೆಂಬ ಶಾಂತ–ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು: ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ, ಶ್ರದ್ಧೆ–ಶಕ್ತಿ–ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ತೊಡಕುಗಳನ್ನೂ, ದುರ್ಬಲತೆಗಳನ್ನೂ ಜಯಿಸಿದವರಿಗೇ ಸಿಗುವ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಜಯ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ, ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಬಯಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾದ ಹುಡುಕಾಟ ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವೇ ಆತ್ಮದ್ವಾರವನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕೀಲಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಬಲಹೀನತೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಕುಗ್ಗು, ಚಕ್ರಗಳ ಅಸಮತೋಲನ. ಪ್ರಮಾದ ಎಂದರೆ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಅಸ್ಥಿರತೆ. ತಪ್ಪಾದ ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆ. ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣ ನಿಯಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರ್ಯ—ಇವುಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರದ ದೀಪ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಲ್ಲದ ತಪಸ್ಸು ಬತ್ತಿದ ದೀಪದಂತೆ; ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ದೇವರ ಗೃಹವಲ್ಲ. ಆಂತರಿಕ ವೀರ್ಯ, ನಿಷ್ಠೆ, ತಪಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ—ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಆತ್ಮನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನೇ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕರ್ಹನು. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು ದೇವಾಲಯವಲ್ಲ. ಶ್ರದ್ಧೆಯ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮನ ದೀಪ ಒಳಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಕಳಂಕ ಪ್ರಯತ್ನವೆ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮದ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯುವ ಕೀಲಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಶಕ್ತಿ, ಶಿಸ್ತು, ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ತನ್ನವನೆಂದು ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮವನ್ನು ಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನತೃಪ್ತ ಋಷಿಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಅತೀತ ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಸಂಪ್ರಾಪ್ಯೈನಮೃಷಯೋ ಜ್ಞಾನತೃಪ್ತಾಃ ಕೃತಾತ್ಮಾನೋ ವೀತರಾಗಾಃ ಪ್ರಶಾಂತಾಃ
ತೆ ಸರ್ವಗಂ ಸರ್ವತಃ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಧೀರಾ ಯುಕ್ತಾತ್ಮಾನಃ ಸರ್ವಮೇವಾವಿಶನ್ತಿ ॥ 5

ಮುಂಡಕ 3-ಕಾಂಡ 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದ ಋಷಿಗಳು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾದವರು, ಆತ್ಮನನ್ನು ಜಯಿಸಿದವರು, ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ತೊರೆದವರು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಸ್ವಭಾವಿಯಾದವರು. ಅವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಯೋಗಯುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಆ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರಮಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತ ಋಷಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಜ್ಞಾನತೃಪ್ತಾಃ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವೇ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ; ಅವರು ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. "ಕೃತಾತ್ಮಾನಃ" ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಯಿಸಿದವರು, ಸಂಸಾರದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯದವರು. "ವೀತರಾಗಾಃ" ಎಂದರೆ ಆಸೆಗೆ, ದ್ವೇಷಕ್ಕೆ, ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದವರು. "ಪ್ರಶಾಂತಾಃ" ಎಂದರೆ ಅವರೊಳಗಿನ ಅಲೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವರು.

ಇಂತಹ ಧೀರರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಏಕತ್ವದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವಂತೆ, ಎಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಲೀನವಾದಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಭೌತಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನೂ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಾಧ್ಯ. ರಾಗ–ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಶಾಂತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬದುಕಿದಾಗ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ 'ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವ' ಇದೆ ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕತ್ವವೇ ಬ್ರಹ್ಮಧಾಮ.

ಯೋಗಾರ್ಥ :-

- ಜ್ಞಾನತೃಪ್ತಿ—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಪ್ರಕಾಶ.
- ಕೃತಾತ್ಮತ್ವ—ಮನೋನಿಗ್ರಹ, ಮಣಿಪೂರಕ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳ ಸಮತೋಲನ.
- ವೀತರಾಗ—ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕ್ಷಯ.
- ಪ್ರಶಾಂತ—ವಿಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಢಪ್ರಶಾಂತಿ.
- ಯುಕ್ತಾತ್ಮ—ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ, ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ಏಕೀಕರಣ.

ಇವೆಲ್ಲವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರವೇಶ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತರಾದವರ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸರೋವರದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗವನ್ನು ತೊರೆದವರು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಬ್ರಹ್ಮರಸವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಆಸ್ವಾದಿಸಲಾರರು. ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗಸಂಯಮದಿಂದ ಆ ಪರಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದಾಗ, ಜಗತ್ತೇ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಲೀನವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮಹಾಯೋಗಿಗಳ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಜ್ಞಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ, ಶಾಂತಿಯನ್ನುನ್ನೂ ಗಳಿಸಿದ ಯೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 17

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭೋಧನೆ

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದ ಗಮನಿಸಿ, ಶ್ವೇತ ಅಶ್ವ ತ ರ = ಶ ವೇ ತ ಅಶ್ವ ತ ರ = "ಏಳು ರತ್ನ ಪ್ರಖರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಮಾಡುವ ಆಯುಧ" **ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದರೆ** ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು".

ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಜೊತೆಗೆ ಜೋಡಿಸಿ

ಯುಞ್ಜತೇ ಮನ ಉತ ಯುಞ್ಜತೇ ಧಿಯೋ ವಿಪ್ರಾ ವಿಪ್ರಸ್ಯ ಬೃಹತೋ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ ।
ವಿ ಹೋತ್ರಾ ದಧೇ ವಯುನಾವಿದೇಕ ಇನ್ಮಹೀ ದೇವಸ್ಯ ಸವಿತುಃ ಪರಿಷ್ಟುತಿಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 4

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಸವಿತೃ ದೇವನಲ್ಲಿ ಯೋಗಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಎಲ್ಲ ಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಸವಿತೃ ದೇವನ ಮಹಿಮೆ ಮಂಗಳವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ :- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸವಿತೃ—ಪ್ರೇರಕ, ಜಾಗ್ರತಿದಾಯಕ, ಒಳಪ್ರಕಾಶದ ದೈವ—ಅನೇಕ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. "ಯುಞ್ಜತೇ ಮನಃ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿಸಿ ಸವಿತೃನ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು. "ಯುಞ್ಜತೇ ಧಿಯಃ" ಎಂದರೆ ವಿವೇಕಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಹತ್ಯ ಜ್ಞಾನತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು. "ವಿಪ್ರಾ"—ಜಾಗೃತರಾದವರು; "ವಿಪ್ರಸ್ಯ ಬೃಹತಃ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ"—ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನನಾದ ಸವಿತೃ. "ವಿ ಹೋತ್ರಾ ದಧೇ"—ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧ ಕರ್ಮಗಳು ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿತ. "ವಯುನಾವಿದ್" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು, ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವವನು. ಈ ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಸವಿತೃ ದೇವನ ಮಹಿಮೆ—ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ—ಸಾಧಕರೊಳಗೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ದೈವತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಮರ್ಮವೆಂದರೆ: ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಗ, ಬುದ್ಧಿಯ ನಿಶ್ಚಲತೆ, ಕರ್ಮಶುದ್ಧತೆ—ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಬೇಕು. ಈ ಮೂರು ಒಂದಾದಾಗವೇ 'ಮಹಾಪ್ರಕಾಶ'—ದೈವಬೋಧನೆ—ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:-

- "ಯುಞ್ಜತೇ ಮನಃ"—ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ; ಹೃದಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ.
- "ಯುಞ್ಜತೇ ಧಿಯಃ"—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತಿ; ವಿವೇಕದ ದೀಪ.
- "ವಯುನಾವಿದ್"—ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗಳ ಜ್ಞಾನ; ನಾಡಿಗಳೊಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿ.
- ಸವಿತೃ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.

ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ–ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಯೋಗಪಟ್ಟಾಗ ಸಹಸ್ರಾರದೊಳಗೆ ದೈವಪ್ರಕಾಶ ಉದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜಾಗೃತಿಯೇ "ಪರಿಷ್ಟುತಿಃ"—ಅಂತಃಕರಣದ ಸ್ತೋತ್ರ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿಸಿ, ಕರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಒಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸವಿತೃನ ಪ್ರಕಾಶವು ಅಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿದರೆ, ಸಾಧಕನು ಜ್ಞಾನಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗ–ಜ್ಞಾನ–ಕರ್ಮ - ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಆಂತರಿಕ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣ—ಇವೆಲ್ಲವು ಸವಿತೃನ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಯೋಗಪಟ್ಟಾಗ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಚಿಂತನೆ; ಯೋಗವೆಂದರೆ, ಗಾಳಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಸಮಾಪಿಸುವಂತೆ ಆ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವದು ಧ್ಯಾನ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತ್ಯ ವಾದದ್ದೇನೂ ಇರುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದಿದೆ : "ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನನ್ನೇ ತಾನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಏನನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇರಬೇಕು." .... ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ (೨-೩೮) ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುವ ಸುಖದುಃಖೇ ಸಮೇ ಕೃತ್ವಾ ಅಂದರೆ ಸುಖ-ದುಃಖ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಈ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಏಕಕಾರಣ ತತ್ತ್ವ

ತೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗಾನುಗತಾ ಅಪಶ್ಯನ್ ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಂ ಸ್ವಗುಣೈರ್ನಿಗೂಢಾಮ್ ।
ಯಃ ಕಾರಣಾನಿ ನಿಖಿಲಾನಿ ತಾನಿ ಕಾಲಾತ್ಮಯುಕ್ತಾನ್ಯಧಿತಿಷ್ಠತ್ಯೇಕಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 1 - ಶ್ಲೋಕ: 3

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಗೂಢವಾಗಿರುವ ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡರು. ಆ ಒಂದೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಕಾಲರೂಪದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನಯೋಗವು ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮೂಲಸಾಧನ. "ತೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗಾನುಗತಾಃ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧಿಸಿದ ಯೋಗಿಗಳು. ಅವರು "ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿ"—ದೈವೀ ಶಕ್ತಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಿಂತನಶಕ್ತಿ—ಇದನ್ನು ನಿಗೂಢವಾದರೂ ಅನುಭವಿಸುವರು. "ಸ್ವಗುಣೈಃ ನಿಗೂಢಾಂ"—ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಸತ್ಯ, ಧೈರ್ಯ, ಭಕ್ತಿ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು; ದೈವತತ್ತ್ವವೇ ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ಮರೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. "ಯಃ ಕಾರಣಾನಿ ನಿಖಿಲಾನಿ"—ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳು, ಸೂತ್ರಗಳು, ಆದಿ–ಅಂತಗಳೆಲ್ಲ. "ಕಾಲಾತ್ಮಯುಕ್ತಾನಿ"—ಕಾಲರೂಪದ ಚಲನೆ, ವೇಗ, ವ್ಯವಸ್ಥೆ. "ಅಧಿತಿಷ್ಠತಿ ಏಕಃ"—ಒಬ್ಬನೇ ಪರಮಾತ್ಮ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಆಂತರ್ಯಮಿ, ಕಾಲ, ಶಕ್ತಿ - ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ದೈವಿಕ ತತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವರೇ ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಬಲ್ಲರು. ದೈವಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ, ಅದು ಕಾಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಏಕತತ್ತ್ವ. ಅರ್ಥಾತ್, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣ–ಫಲ, ಉದಯ–ಅಸ್ತ - ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಣದ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಧ್ಯಾನವೇ ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ದ್ವಾರ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಧ್ಯಾನಯೋಗ—ಮನಸ್ಸಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ತೆರೆಸುವುದು. ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿ—ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆ; ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ದೈವೀ ಪ್ರಕಾಶ. ಸ್ವಗುಣೈರ್ನಿಗೂಢಾ—ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಲಾತ್ಮ—ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ, ನಾಡಿಗಳ ಕಾಲರೂಪದ ಕ್ರಮ. ಏಕಃ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಾಗುವ ಏಕನಾದ, ಪರಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ ಸೇರಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ನಿಗೂಢ ಚಲನೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧ್ಯಾನದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಋಷಿಯ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ; ಗುಣಗಳು ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತವೆ; ಈ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ದೇವಶಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಹರಿದೂ, ಅದರ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕಾರಣ ಒಂದೇ ಪರತತ್ತ್ವ. ಧ್ಯಾನವೇ ಆ ನಿಗೂಢತೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವಾಗ, ಜಗತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯದ ಒಂದು ಮಹಾನುಸಂಧಾನವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ನಿಗೂಢ ದೇವಾತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡು, ಕಾಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದರೂ ನಾಶವಾಗದೆ, ಯೋಗಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಮ್ ॥ ವಹ್ನೇರ್ಯಥಾ ಯೋನಿಗತಸ್ಯ ಮೂರ್ತಿ | ನ ದೃಶ್ಯತೇ ನೈವ ಚ ಲಿಂಗನಾಶಃ |
ಸಭೂಯ ಏವೇಂಧನ ಯೋನಿಗೃಹ್ಯ ತದ್ವೋಭಯಂ ವೈ ಪ್ರಣವೇನ ದೇಹೇ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 1 - ಶ್ಲೋಕ: 13

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಂಕಿಯು ಕಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವಾಗ ಅದರ ರೂಪ ಕಾಣಿಸದು, ಆದರೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಹೀಗೆ ಇಂಧನ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅದು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಗಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಣವ (ಓಂ) ಸಾವಯವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದರೂ, ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಎಂದಿಗೂ ನಾಶವಾಗದು; ಯೋಗಿಯಾದವನು ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಾಗ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ದೈವಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದೇ ಹೊರತು ನಾಶವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಸಂಸಾರಮಯ ಮೈಲ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಃಕರಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಪ್ರಣವ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ದೈವಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ನಿತ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಮರಣೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಅಗ್ನಿಯು ಇಂಧನದೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವಂತೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಪ್ರಣವ—ಓಂ—ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲನಾದ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಓಂ ನಾದವನ್ನನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಏರುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರಜ್ವಲನದಂತೆ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಓಂನ ಕಂಪನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಯೋಗಿಯ ಉದಯವೆಂದರೆ, ಜಡವಾದ ದೇಹವೇ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಸಾಧನವಾಗುವುದು.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದೊಳಗೆ ದೈವಜ್ಯೋತಿ ನಾಶವಾಗಿಲ್ಲ; ಅದು ಮಣ್ಣಿನಂತೆ ತೋರುವ ಜೀವನದೊಳಗೆ ಅಡಗಿದೆ. ಯೋಗಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಪ್ರಾಣ ಎಂಧನವಾಗಿದಾಗ, ಪ್ರಣವ ಜ್ಯೋತಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ; ಪ್ರಾಣವೇ ಹವ್ಯವಾಹನ; ಮನವೇ ಜ್ಯೋತಿಯ ಆಸನ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಒಂದು ಗಹನ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಅಗ್ನಿ ಕಣ ಕಾಣದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಲಿಂಗನಾಶಃ' ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿಯ ಗುರುತು ಕಾಣದಿರುವುದು; ನಿಜವಾದ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಡಗಿದೆ. "ಸಂಭೂಯ ಏವೇಂಧನಯೋನಿಗೃಹ್ಯ"—ಮತ್ತೆ ಇಂಧನ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಅದೇ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉದಾಹರಣೆ ಪ್ರಣವದ ಅಂತರ್ನಿಹಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವದೇಹದೊಳಗೆ ಓಂ–ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುವಾಗ ಅದು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದೇ ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶುದ್ಧಪ್ರಾಣ, ಜಾಗೃತ ಜಪ—ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ಜ್ಯೋತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. "ನ ದೃಶ್ಯತೇ ನೈವ ಚ ಲಿಂಗನಾಶಃ" ಈ ಆತ್ಮನು ಕಾಣುವುದು ಇಲ್ಲ

ಲಿಂಗನಾಶಕನೂ (ವಾಯು ನಾಶಕನು ಅಲ್ಲ) ಅಲ್ಲ". {ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು.}

ಇದು ಆತ್ಮದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಧನವನ್ನೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಕಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಅಗ್ನಿಯು ಕಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಆತ್ಮನೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಅದೃಶ್ಯನಾಗಿರುತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಇದ್ದು ಕೊಂಡಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಅಡಿಗೆಯಾಗಲಾರದು. ಹಸಿವು ಹೋಗಲಾರದು. ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಾಕಟ್ಯವೇ ಹೇಗೆ ಹಸಿವಿನ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಸಾಧನವೋ ಹಾಗೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನವಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಪ್ರಯತ್ನವು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೆ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನವೆಂದು ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕರೆದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಡನ ಪ್ರಾಣಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಒಂದುಗೂಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸನಾದಿಗಳನ್ನೂ ಯಮ ನಿಯಮಾದಿಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿದೆ. ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧನವು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬೆಂಕಿ ರೂಪದ ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಥನ ಮಾಡಿದಾಗ ಲಿಂಗ (ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ) ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂವೇಧನೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಶಕವಲ್ಲ, ಇದು ಕಾಣಿಸುವುದಲ್ಲ, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂತದ್ದು, ಇದನ್ನೇ ಲಿಂಗ ಶರೀರ, ಆತ್ಮ ಲಿಂಗ, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ, ಎಂದರು ಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ದೇವಿಯೂ ಅಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪ್ರದಾಯಕ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಹುದು. ಇದು ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನದಿ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆಗಬಹುದು, "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ", "ಅ, ಉ, ಮ", "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ", "ಸೋ ಹಮ್", "ಈ, ಶ್ವ, ರ" "ಶಿ ವಾ ಯ", "ಶಿ ವ", "ಈ ಶ" ಹೀಗೆ ಮೂರೂ ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಲಿಂಗ ದರ್ಶನ ಅಮೃತ ಪರಿಚಲನೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ತಪಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸೋಮಪ್ರಕಾಶ ಒಂದಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ; ಈ ಜಾಗೃತಿಯ ಮೂಲಯೋನಿ ಸವಿತೃನ ನಿತ್ಯಪ್ರಸವಶಕ್ತಿಯೇ.

ಓಂ ॥ ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ
ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ ತತ್ರ ಸಂಜಾಯತೇ ಮನಃ || 6
ಸವಿತ್ರಾ ಪ್ರಸವೇನ ಜುಷೇತ ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂರ್ವ್ಯಮ್ ।
ತತ್ರ ಯೋನಿಂ ಕೃಣ್ವಸೇ ನ ಹಿ ತೇ ಪೂರ್ವಮಕ್ಷಿಪತ್ || 7

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 6-7

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಏರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿ ಸೋಮ (ತತ್ತ್ವಪ್ರಕಾಶ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತದೆ—ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಸವಿತೃ ದೇವನು ತನ್ನ ಪ್ರಸವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆದಿಕಾಲದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನೇ ಆತ್ಮನ ಯೋನಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದವನು; ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನವು ಹಿಂದೆ ಯಾವತ್ತೂ ನಾಶವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ :- ಶ್ಲೋಕ 6 ಮನಸ್ಸಿನ ಉದಯವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ–ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ"—ಅಗ್ನಿ ಘರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ, ಒಳಗಿನ ತಪಸ್ಸು ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. “ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ”—ವಾಯು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಏರಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. “ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ”—ಸೋಮ ಅಂದರೆ ಅನುಭವದ ರಸ, ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವ, ಶಾಂತಪ್ರಕಾಶ; ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸೇರಿ “ತತ್ರ ಸಂಜಾಯತೇ ಮನಃ”—ಮನಸ್ಸಿನ ಜನನ. ಶ್ಲೋಕ 7 ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸವಿತೃನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ. “ಸವಿತ್ರಾ ಪ್ರಸವೇನ”—ಸವಿತೃನ ಪ್ರಕಾಶ–ಚೇತನಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. “ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂರ್ವ್ಯಮ್”—ಆದಿಕಾಲದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ. “ತತ್ರ ಯೋನಿಂ ಕೃಣ್ವಸೇ”—ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಯೋನಿಯನ್ನೇ ನೀನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದೀ. “ನ ಹಿ ತೇ ಪೂರ್ವಮಕ್ಷಿಪತ್”—ಈ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ನಾಶವಾಗಲಿಲ್ಲ; ನಿತ್ಯ. ಇದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದದ್ದು ಅಲ್ಲ; ಅದು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಗಮ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ದೈವೀಯ ಸಾಧನ. ತಪಸ್ಸು (ಅಗ್ನಿ), ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು), ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ರಸ (ಸೋಮ) ಒಂದಾದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶ. ಆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಸವಿತೃನ ಆದಿ ಪ್ರಸವಶಕ್ತಿ ನಿಂತಿದೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಪಥದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಜನನ, ನಾಶ, ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನನ ಎಲ್ಲವೂ ದೈವಶಕ್ತಿಯ ಕ್ರಮ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *“ಅಗ್ನಿ”—ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ತಪಸ್ಸು. “ವಾಯು”—ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶ. “ಸೋಮ”—ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿನ ಶಾಂತಪ್ರಕಾಶ. ಈ ಮೂರೂ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ “ಮನಃ”—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಜಾಗ್ರತಿ ಉದಯ. ಸವಿತೃ—ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿನ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ; ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಚೇತನ. ಪರಮಯೋನಿ—ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಹರಡುವ ನಿತ್ಯಚೈತನ್ಯ. ಯೋಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ: ಅಗ್ನಿ (ತಪಸ್ಸು) + ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) + ಸೋಮ (ಮನೋಶಾಂತಿ) = ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು = ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ನಿಲಯ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನದು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ದೀಪದ ನೆರಳು. ತಪಸ್ಸಿನ ಹುರುಪು, ಪ್ರಾಣದ ಏರಿಕೆ, ಸೋಮದ ಶಾಂತಿ—ಇವು ಒಂದಾದಾಗ ಜ್ಞಾನಮನಸ್ಸು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸವಿತೃನ ಆದಿ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳ ಯೋನಿ; ಅವನ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ರಹಸ್ಯ ಅರಿತವನು ಅಂತರ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೀಪೋದಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಥನಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠತಮನೆಂದು ಹೊಗಳುವಲ್ಲಿ ಸೋಮನು ಹಿರಿಯನೆಂದು ತಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಶ್ರದ್ಧಾಮಯವಾಗಿ ಆಗಿ ಮುಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕದ್ದಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೋಕವನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಸವಿಸುವ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ (ವಾಯು) ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಚಿರಂತನವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವವನಾಗು. ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಮತ್ತೆ ಕರ್ಮಫಲಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ.

ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ‘ಅಗ್ನಿರ್ಯತ್ರಾಭಿಮಥ್ಯತೇ - ಅಗ್ನಿಮಥನ ನಡೆಯಬೇಕು’ ಎಂದು. ಇದು ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯು ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಥನವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಉಂಟಾಗಿ ಆವಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ ಜಲಧಾರೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಮಥನ ನಡೆದು ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಬೇಕು...... ಅದರಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಂಕಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ‘ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಾಣಿ ಭಸ್ಮಸಾತ್ ಕುರುತೇ ತಥಾ’ (ಭಗವದ್ಗೀತೆ 4-37) ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ..... ‘ವಾಯುರ್ಯತ್ರಾಧಿರುಧ್ಯತೇ’ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಶರೀರ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ. ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಒಳಗಿರುವುದು ಮನೋಮಯಕೋಶ. ಹೇಗೆ ಪಾತ್ರೆ ಅಲುಗಾಡಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ನೀರೂ ಆಲುಗಾಡುತ್ತದೋ ಹಾಗೇ, ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು

ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹ ಚಲಿಸದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನಾವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶ್ವಾಸನಿರೋಧ (ಶ್ವಾಸದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ) ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹಠಯೋಗ. .... 'ಸೋಮೋ ಯತ್ರಾತಿರಿಚ್ಯತೇ - ಸೋಮ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯಬೇಕು'. ಅಂದರೆ ನಾವು ಯಾವತ್ತೂ ಕೂಡಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿರಬಾರದು. 'ಕರ್ಮಣಾ ನಮಾತನೋತಿ' - ನಾವು ಸದಾ ಸತ್ಕರ್ಮಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿ ಸೋಮರಸ[11] ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. .... ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು (ಆವಿ ರೂಪದ ವಾಯುವನ್ನು) ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ನಿರೋಧ ಮಾಡಬಾರದು.

ನೇರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲ ಭಯಗಳನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತಾನೆ.

ತ್ರಿರುನ್ನತಂ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸಮಂ ಶರೀರಂ ಹೃದೀನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಸಾ ಸಂನಿವೇಶ್ಯ।
ಬ್ರಹ್ಮೋಡುಪೇನ ಪ್ರತರೇತ ವಿದ್ವಾನ್ ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭಯಾವಹಾನಿ ॥

---

[11] ಸೋಮಯಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮಹಾಯಾಗ. ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಮಾಡಿ, ಅಶ್ವತ್ಥ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಮಿಧೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತುಪ್ಪ, ಸೋಮರಸ, ಇತ್ಯಾದಿ ಹವಿಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಹುತಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಗ್ನಿ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ತರುವುದೇ ಯಜ್ಞದ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೋಮಯಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೋಮಲತೆಯ ರಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರ ಇರುತ್ತದೋ ಹಾಗೇ, ಸೋಮರಸದಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಅಂತಹ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಈ ಸೋಮಲತೆಯ ಪರಿಚಯ ನಮಗಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯದ ಸುಶೋಮಾ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಸೋಮಲತೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಚಯವಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನರು, ಈ ಸೋಮರಸದ ಹಿಂದಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾದರೂಪದಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋಮರಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸುತ್ತದೇ ಹೊರತು, ಅದು ಸುರ ಪಾನದಂತೆ ಮೈಮರೆಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು 'ಸೋಮಂ ಪಿಭೇತ್ ಸುರಾಂ ನಪಿಬೇತ್' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು, ಎಂದು ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಂತಹ ಸೋಮರಸ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಚಿನ ಗ್ರಂಥ ಸಾರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 8

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ದೇಹವನ್ನು ಮೂರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ, ಹೃದಯವೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಜ್ಞಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ದೋಣಿಯ (ವಾಯು) ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಭಯಕಾರಕ ನದಿಗಳನ್ನು (ನಾಡಿಗಳನ್ನು) ದಾಟಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- "ತ್ರಿರುನ್ನತಂ" ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮೂರು ಅಂಗಗಳು—ಗಂಡಸ್ಥಳ, ಹೃದಯಸ್ಥಳ, ಮತ್ತು ತಲೆಯು—ಒಂದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲ ಆಸನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ದೇಹ ಸಮ, ಪೃಷ್ಠಸ್ಥಂಭ ನೇರ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕತ್ತು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ. ಈ ತ್ರಿಬಿಂದು–ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. "ಹೃದೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಸಾ ಸಂನಿವೇಶ್ಯ"—ಹೃದಯ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು— ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಆಂತರಿಕ ಗಮನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತರಲಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಂಚಲತೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ಶಾಂತವಾಗಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ. "ಬ್ರಹ್ಮೋಡುಪೇನ"—ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ದೋಣಿ; ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಜ್ಞಾನ— ಎಲ್ಲವೂ ದೋಣಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. "ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ಸರ್ವಾಣಿ ಭಯಾವಹಾನಿ"—ಸಂಸಾರದ ಭಯ, ಅಜ್ಞಾನ, ವಾಸನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹ— ಎಲ್ಲವೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರವಾಹಗಳು. "ಪ್ರತರೇತ್ ವಿದ್ವಾನ್"—ಜ್ಞಾನಿ ಅವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾರೆ. ಈಶ್ಲೋಕವು ಸೂಚಿಸುವುದು: ಧ್ಯಾನಾಸನ + ಹೃದಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ + ಜ್ಞಾನಭಾವ = ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಭಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಮಾರ್ಗ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಜಡತೆ ಮತ್ತು ಅಲೆಯ ದಾಸನಾಗಿರುವವರೆಗೆ, ಜೀವಿಗೆ ಸಂಸಾರಭಯ. ಆದರೆ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ದೋಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡವರು ಸಂಸಾರದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧಿಗೇ ಭಯದ ಅಂತ್ಯ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ತ್ರಿರುನ್ನತಂ—ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ನೇರತೆ. ದೇಹ ಸಮ—ಪಿಂಗಲಾ ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಮತೋಲನ. ಹೃದಯಸ್ಥಿತಿ—ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ. ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಗ್ರಹ—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿ. ಬ್ರಹ್ಮೋಡುಪ್ಯ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಜ್ಯೋತಿ; ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೆ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾರ್ಗ. ಯೋಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು: ಶರೀರ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದು, ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮನುಭಯ—ರಜ, ತಮ, ವಾಸನೆಗಳ ಪ್ರವಾಹ—ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೇರವಾದ ದೇಹವೇ ಯೋಗದ ಗೃಹ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಹೃದಯ ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಜ್ಞಾನಿ ಸಂಸಾರನದಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಟುತ್ತಾನೆ. ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಯ; ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅವಯವಗಳನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಓಂಕಾರವೆಂಬ ಹಡಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಸಾರಗಳೆಂಬ ಭಯಂಕರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ನದಿಗಳನ್ನೂ ಜಾಣನಾದವನು ದಾಟಬೇಕು. (ಇಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ನದಿಗಳು ಎಂದರೆ ನಾಡಿಗಳು ಎಂದರ್ಥ)

ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆ:- ಧ್ಯಾನದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಆವಶ್ಯಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ-ಕೂಡುವ ಭಂಗಿ. ಅದನ್ನೇ 'ಆಸನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು (ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ) ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು. ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ದೇಹ ಬಗ್ಗಬಾರದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ದೇಹ ಬಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕೂರಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೇ ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಭದ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ವೀರಾಸನ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಸನವನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಆರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲದಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೆಲದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕಂಪನಗಳು ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಭಂಗಮಾಡಬಹುದು. (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ: 'ಶವವಾಚ್ಚಾನ್ಯದಾಸನಮಾಸನಮ್' ಹೆಣದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು; ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಣೆ, ಚಾಪೆ, ದಾವಳಿ, ಕೃಷ್ಣಾಜಿನ ಬಳಸಬಹುದು. (ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ವ್ಯಾಘ್ರಾಜಿನ ಬಳಸಬಹುದು). (ಇಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣಾಜಿನ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಚರ್ಮವಾದರೂ ಕೂಡಾ ಅದು ಮಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಕಂಪನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು. ಯಾವುದು ಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಗೆ ಪೋಷಕವೋ ಅದು ಮಡಿ. ಯಾವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೋ ಅದು ಮೈಲಿಗೆ). ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ: ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ । ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೇಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಮ್ (೬-೧೧) – "ನಿರ್ಮಲವಾದ ತಾಣದಲ್ಲಿ, ಹುಲ್ಲಿನ/ ದರ್ಬೆಯ ಚಾಪೆ/ ಜಿಂಕೆಯ ತೊಗಲ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿ, ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವೂ ಅಲ್ಲದ, ತೀರಾ ತಗ್ಗೂ ಅಲ್ಲದ, ನಲುಗದ ಆಸನವನ್ನು ತನಗಾಗಿ ಅಣಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ.

ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತು, ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 'ಹೃದೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಮನಸಾ ಸನ್ನಿವೇಶ್ಯ- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು 'ಹೃದಿ'ಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಋಷಿಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಿ ಎನ್ನುವ ಪದಕ್ಕೆ ಶಿರಸ್ಸು ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಜೀವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಮುಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರ ಇರುವುದೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೃದಿ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಅಲ್ಲ ಮುಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ. 'ಹರತೀತಿ ಹೃತ್' ಅಂದರೆ- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಹಾರ ಮಾಡುವ (ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುವ) ಭಗವಂತ ಎಂದರ್ಥ. 'ಹೃದಯಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತ್ಯಾರುಣೇಯಃ' (ಐತರೇಯ ಆರಣ್ಯಕ 2-1-4). ಭಗವಂತನಿಗೆ 'ಹೃದಯಂ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹಾರಮಾಡಿ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ (ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ) ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊರಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಅಂತರ್ಮುಖವಾಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನಾವು ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಬೇಡವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಕೆಟ್ಟ ಚಿಂತನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ 'ಸ್ರೋತಸ್ಸು'ಗಳು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಭಯಾನಕ. ಅಂತಹ ಕೊಚ್ಚೆನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ ನಮ್ಮೊಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಓಂಕಾರವೆಂಬ ದೋಣಿಯಿಂದ ದಾಟು ಎಂದೂ ಋಷಿಗಳು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇದೆ.

ಏನೇ ಆಗಲಿ ಸಾಧಕನು ಯೋಗಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಯಾಗಬೇಕು. ಕರ್ಮಯೋಗಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕರ್ಮವೂ ಯೋಗವೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಲಿ, ಅನುಭವಪರ್ಯಂತವಾದ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಲಿ ಯಾವನು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಅವಿವೇಕಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವನೋ ಅವನು ಖಂಡಿತ ಗುರಿಮುಟ್ಟಲಾರನು. ಅನೇಕ ಸಾಧಕರಿಗೆ ವೇದಾಂತ ಜ್ಞಾನವು ಎಟುಕದೆ ಇರುವದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಭಗವಂತನೂ ಕೂಡ

"ಶ್ರೇಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾತ್' ಎಂದೇ ತಿಳಿಸಿರುತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಿದ್ದರಾದ ಮಹಾಪುರುಷರಿಗೆ ಯಾವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಓದು ಬರಹಗಳೇ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಅಂಥವರ ಹಾಗೆ ತಾನೂ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧಕರೂ ತಿಳಿಯುವದು ತಪ್ಪಾದೀತು. ಅಂತೂ ವೇದಾಂತಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ವಿಜೃಂಭಿಸಿದಾಗ ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಭರದ್ವಾಜಾದಿ ಋಷಿಗಳಂತೆ ಸಾಧಕನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗಬಲ್ಲನು.

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾಗ ಯೋಗಿಯೊಳಗೆ ನಿಜವಾದ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಮ್ ॥ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಪೀಡ್ಯೇಹ ಸಂಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಃ ಕ್ಷೀಣೇ ಪ್ರಾಣೇ ನಾಸಿಕಯೋಚ್ಛ್ವಸೀತ |
ದುಷ್ಟಾಶ್ವಯುಕ್ತಮಿವ ವಾಹಮೇನಂ ವಿದ್ವಾನ್ ಮನೋ ಧಾರಯೇತಾಪ್ರಮತ್ತಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 9

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆಯಬೇಕು. ದುಷ್ಟ ಕುದುರೆಗಳಿರುವ ರಥವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ, ಜ್ಞಾನಿಯು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸು ಬಯಕೆಗಳ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಜ್ಞಾನಿಯು ಪ್ರಾಣದ ಲಗಾಮ ಹಿಡಿದಾಗ ಅದು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದವನೇ ಯೋಗಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಲ್ಲನು. ನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಮಾಡಿಕೊಂಡು (ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು) ಅನಂತರ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ತುಂಟಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುವ ರಥದಂತಿರುವ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಜಾಣನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಪ್ರಮತ್ತನಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧಾರಣೆಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ—ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ವರೆಗೆ ನಾಡಿಗಳ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸಮೀಕರಿಸುವುದು. ಕ್ಷೀಣಪ್ರಾಣ—ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಶಮನ. ನಾಸಿಕಾಶ್ವಾಸ—ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಜಾಗೃತಿ. ದುಷ್ಟಾಶ್ವರಥ—ಮನಸ್ಸಿನ ಐದು ವಿಕಾರಗಳು (ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ). ಯೋಗ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ—ಧಾರಣೆಯ ಆರಂಭ; ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಕಂಪನ.ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ; ಪ್ರಾಣ → ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶ → ಮನೋಸ್ಥಿರತೆ → ಧ್ಯಾನ.

ಅಂತರಾರ್ಥ :- ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾದರೆ, ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ಆತ್ಮಬೋಧನೆಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಜಾಗ್ರತೆ, ಸಮಚಿತ್ತತೆ—ಇವು ಯೋಗಿಯ ನಿತ್ಯಸಹಚರರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಪೀಡ್ಯ"—ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರವಾಗಿ ಒತ್ತುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ನಿಯಮದೊಳಗೆ ತರುವುದು. "ಸಂಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಃ"—ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ - ಹಿಂಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. "ಸಂಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಃ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಪ್ರಪೀಡ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೆಂದರೆ : ಸಮ್ಯಕ್ ಎಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯುಕ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ದೇಹ- ಇವುಗಳನ್ನು 'ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು- ಎಂದರ್ಥವು ಇದೆ. "ಕ್ಷೀಣೇ ಪ್ರಾಣೇ"—ಪ್ರಾಣ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ; ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿ. "ನಾಸಿಕಯೋಚ್ಛ್ವಸೀತ"—ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನ ಉಸಿರಾಟ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ತರುತ್ತದೆ. "ದುಷ್ಟಾಶ್ವಯುಕ್ತಮಿವ ವಾಹನಂ"—ಮನಸ್ಸು ದುಷ್ಟ ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ಚಂಚಲ;*

“ವಿದ್ವಾನ್ ಮನೋ ಧಾರಯೇತ”—ಜ್ಞಾನಿ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ; “ಅಪ್ರಮತ್ತಃ”—ಪ್ರಮಾದವಿಲ್ಲದೆ, ಜಾಗ್ರತಿಯೊಂದಿಗೆ. ಅರ್ಥಾತ್, ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಅದರ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಾಯವು ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಓಡಿದರೆ ಯೋಗವು ದಕ್ಕುವದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಸ್ವಾಧೀನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಆಯಾಮ - ಹತೋಟಿ - ಎಂದರ್ಥ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವು ಉಸಿರಾಟವನ್ನೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವದು. ಈ ಉಸಿರಾಟವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ೨೧,೬೦೦ ಬಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಆಯುಷ್ಯವೆನಿಸುವದು. ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದುನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಬದುಕು- ಎಂಬಿದು ಪೂರ ಪ್ರಾಣವ್ಯಾಪಾರವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಚುರುಕಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದು[12] ಮಾಡಿದಾಗ ಆಯುಷ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುವದು. ಇದು ನ್ಯಾಯವೇ ಆಗಿದೆಯಷ್ಟೆ ! ಈ ನಿಯಮದಂತೆ ಋಷಿಗಳು ಹಿಂದೆ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನೆಲ್ಲ ತಪೋನಿಷ್ಠೆಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ

---

[12] ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ಧ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಶೂನ್ಯಕ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಸಹ ಅರ್ಥ ಗಮನಿಸಿದಾಗ "ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೋಧನೆಯಾಗಿರುವುದು "ಮಂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥ ವಿಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರಾನು ಸಂಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಜಪವೆನಿಸುವುದು. ಅದು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ."   ನಿರೋಧಯೇತ = ನಿರೋಧ + ಯೇತ = ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಯೇತ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಹತ್ತಿರದಿಂದ", "ಸಮೀಪದಿಂದ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸು ಎಂದರೆ "ಅಂಕೆಗೊಳಪಡಿಸು" "ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡು" ಎಂದು ಸರಿಯಾಗೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿರೋಧಯೇತ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದದಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ ಬಂಧಿಸು, ತಡೆಹಿಡಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬಾರದು.

ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಿದ ಮಹಾತ್ಮರ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದವರೂ ಬಳಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪಾಪವಾಸನಾವಾಸಿತವಾದ ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವದಕ್ಕೇ ದೀರ್ಘಕಾಲವು ಬೇಕಾಗುವದು. ಅನಂತರ ಚಿತ್ತ; ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಶ್ರವಣ, ಮನನ ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಗಳನ್ನು (ಅನುಸಂಧಾನ/ವಿಮರ್ಶೆ) ಜ್ಞಾನವಾಗುವವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಮಿತಗೊಳಿಸಿದ ದೀರ್ಘಜೀವನವೂ ಸಾಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನಾರ್ಥವಾದ ಜನ್ಮಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಕನು ಎತ್ತ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೇದಾಂತ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಧನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಕರಣ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದವರು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಯಾವ ಆಕಾಶಗಮನಾದಿ ಸಿದ್ದಿಗಳೂ ಗುರಿಯಾಗಿರುವದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವು ಅದ್ಭುತವೆನಿಸಿದರೂ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿನವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಾಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುವ ಯಾವ ಮಂತ್ರವಾದರೂ ಬೀಜವೆನಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಗೆ ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಜಪಮಾಡುವ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬಲ್ಲವನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಜಪವು ಇನ್ನೂ ವೀರ್ಯದತ್ತವಾಗುವದು. ಇಂಥ ಜಪವೇ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವು ದಕ್ಕಲಾರದಾದರೂ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕಿವಿಮೂಗುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಡಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ತಲೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ "ಆಸನಜಯ' ವೆನ್ನುವರು. ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಯಾವ ಚಲನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತಾಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಸನ ಜಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಸನಸಿದ್ದಿಯಾದ ಅನಂತರವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು. ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗೆ ಓಟವೇ ಭೂಷಣವು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಕುದುರೆಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಮೆಲ್ಲನೆಯ ನಡುಗೆಯೇ ಭೂಷಣವು. ಅಥವಾ ಅವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವದೇ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೂಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಗಿಂತ ಸಂಯಮವೇ ಅಮೃತತ್ವ ಸಾಧನವಾಗಿರುವದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮೊದಲೊ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯವು ಮೊದಲೊ ಎಂದು ಕೇಳಬಾರದು. ಎರಡನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಗೋರಿಕಲ್ಲು (ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿನ ಚೂರು) ಕಾಡುಬೆಂಕಿ, ಮರಳುಗಳಿಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜಗಳ, ಗದ್ದಲಗಳಿಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ - ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ನೀರುಕುಡಿಯುವ ಜಾಗ ವಾಗಿರಬಾರದು ಹಾಗೂ ನೆರಳಿನ ಮಂಟಪವೂ ಆಗಿರಬಾರದು. ಇಂಥ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮನಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೀಡೆಯಾಗದಂತೆ (ಬೆಳಕಿರುವ) ಏಕಾಂತವಾದ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತವಿಲ್ಲದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವನಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಏಕಾಂತವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿಯೂ. ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಯೋಗಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವಂಥ, ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು ಕೊಡುವಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶವಿರಬಾರದು. ಬೆಳಕು ಮಾತ್ರ ಬರುವಂತಿದ್ದು ಹಿತವಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅನುಕೂಲವಿರುವದು. ಅರ್ಧಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಅನ್ನ, ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ

ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಕಡೆಯ ಕಾಲುಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವದು ಹೇಗೆ ದೋಷವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದೆ ಇರುವದೂ ದೋಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ತವು ವೃತ್ತಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವಾಗುವವರೆಗೂ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಕವಿದಂತೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನಂತರ ಹೊಗೆಯು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆಯೂ ಆಗುವದು. ಅನಂತರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ತೇಜಸ್ಸು ತೋರಿ ಕೊಳ್ಳುವದು. ಅನಂತರ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸಿದಂತೆಯೂ ಬೆಂಕಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆಯೂ ಅನುಭವವಾಗುವದು. ಮುಂದುವರೆದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೀಪದ ಹುಳುವು ತೋರಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕೋಲುಮಿಂಚಿನಂತೆಯೂ ಕಾಣುವದು, ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ಆಕಾರವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನಂತೆಯೂ ತೋರುವದು. ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ರೂಪಾಕಾರಗಳೂ ದೃಶ್ಯಗಳೂ ತೋರುತ್ತಾಬರುವವು. ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳು ಚಿತ್ತನಿರೋಧದ ಫಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಇವು ಯಾವವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕಡೆಗೆ ಇವು ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಗ್ನಿ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ದಿವ್ಯಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆದು ರೋಗ–ಜರಾ–ಮೃತ್ಯುಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.

ಓಮ್ ॥ ಪೃಥಿವ್ಯಪ್ತೇಽಜೋನಿಲಖೇ ಸಮುತ್ಥಿತೇ ಪಂಚಾತ್ಮಕೇ ಯೋಗಗುಣೇ ಪ್ರವೃತ್ತೇ |
ನ ತಸ್ಯ ರೋಗೋ ನ ಜರಾ ನ ಮೃತ್ಯುಃ ಪ್ರಾಪಸ್ಯ ಯೋಗಾಗ್ನಿಮಯಂ ಶರೀರಮ್ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 12

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ—ಈ ಐದು ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಯೋಗ್ಯನು ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ದಿವ್ಯಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವನಿಗೆ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲ, ಜರವೂ ಇಲ್ಲ, ಮೃತ್ಯುವೂ ಇಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕ ಮಾನವದೇಹದ ಪಂಚಭೂತ–ಮೂಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಯೋಗದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. “ಪೃಥಿವ್ಯಪ್ತೇ ಜೋನಿಲಖೇ” - ಪೃಥ್ವಿ (ಭೂಮಿ), ಅಪ್ (ಜಲ), ತೇಜಸ್ (ಅಗ್ನಿ), ಅನಿಲ (ವಾಯು), ಖ (ಆಕಾಶ)—ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ದೇಹ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. “ಸಮುತ್ಥಿತೇ”—ಯೋಗಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ, ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶ. “ಪಂಚಾತ್ಮಕೇ”—ಐದು ತತ್ತ್ವಗಳು ಒಂದೇ ಆತ್ಮಬಲದಂತಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. “ಯೋಗಗುಣೇ ಪ್ರವೃತ್ತೇ”- ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಚೈತನ್ಯ - ಎಲ್ಲವೂ ಒಗ್ಗೂಡುತ್ತವೆ; ಅಂಶಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ “ಯೋಗಾಗ್ನಿಮಯಂ ಶರೀರಮ್”—ಯೋಗದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ, ಪ್ರಕಾಶಮಯ ದೇಹ. ಪ್ರಾಣವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸಿನಂತು ಹರಿಯುವಾಗ, ಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗೃತಿಯಾಗುವಾಗ, ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನಿಯು ರೋಗ, ಜರಾ, ಮೃತ್ಯು ಇವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಳನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಚೈತನ್ಯದ ದೇಹವನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಾನವನು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಬಂಧಿಯಾಗಿರುವವರೆಗೆ ದುಃಖ, ರೋಗ, ಭಯ - ಎಲ್ಲವೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ. ಆದರೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಏಕಶಕ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ತನ್ನ ಪಂಚಭೂತರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಹೊಳೆಯಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಯೋಗಿಯು ದೇಹದಿಂದ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನನಾಗಿ ಚೈತನ್ಯರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಪೃಥ್ವಿ—ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿ; ಅಪ್—ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ತತ್ತ್ವ; ತೇಜಸ್—ಮಣಿಪೂರಕ ಅಗ್ನಿ; ಅನಿಲ—ಅನಾಹತ ವಾಯು; ಖ—ವಿಶುದ್ಧಿಯ ಆಕಾಶ. ಈ ಐದು ಚಕ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ತೆರೆದು, ಯೋಗ–ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನಾಡಿ–ದೋಷಗಳು ಶಮನಗೊಂಡು, ಯೋಗಿಯ ಶರೀರವೇ ಬಲ, ಪ್ರಕಾಶ, ತೇಜಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ—ಇದನ್ನು "ಯೋಗಾಗ್ನಿಮಯ ಶರೀರ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ರೋಗ–ಜರಾ–ಮರಣ ಎಂಬ ಭೌತಿಕ ಪ್ರವಾಹ ತಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ಪಂಚಭೂತ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳು ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಗುಣಗಳೂ ವಶವಾಗಿ ಬಿಡುವದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗ, ಮುಪ್ಪು, ಸಾವುಗಳಿಂದ್ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದು.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಐದು ಭೂತಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಲಯವಾದಾಗ ದೇಹವೂ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ. ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವೆಂಬ ನೆರಳು ಕರಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯಲ್ಲಿ ಜರಾ ಅಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ; ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು ಬಿದ್ದರೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯ ದೇಹವೇ ಆಗ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯ ಹವನಕುಂಡ.

ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚಮಹಾ ಭೂತಗಳ ಅಸಾಧಾರಣಗುಣಗಳ (ಜಯದಿಂದ) ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ಯೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ರೋಗ, ಮುಪ್ಪು, ಸಾವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಅವನು ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ದೇಹದಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದವನಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ ಎನಿಸುವನು.

ಯೋಗಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಗೊಂಡು, ಹಗುರತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಾಂತಿ, ಸ್ವರಸೌಂದರ್ಯ, ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಸನೆ - ಇವು ಯೋಗಶಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು.

ಓಮ್ ॥ ಲಘುತ್ವಮಾರೋಗ್ಯಮಲೋಲುಪತ್ವಂ ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಂ ಸ್ವರಸೌಷ್ಟವಂ ಚ |
ಗಂಧಃ ಶುಭೋ ಮೂತ್ರಪುರೀಷಮಲ್ಪಂ ಯೋಗಪ್ರವೃತ್ತಿಂ ಪ್ರಥಮಾಂ ವದನ್ತಿ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 13

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅತಿಕೋರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೇಹದ ವರ್ಣ ಉಜ್ವಲವಾಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಸೌಂದರ್ಯವಾಗುವುದು. ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಶುಭವಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರ–ಮಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು—ಇವು ಯೋಗಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು ಯೋಗಿಯ ಪ್ರಗತಿಯ ನೈಜ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಘುತ್ವಮ್ —ದೇಹದ ಭಾರ ಭಾಸವಾಗಿದ್ದುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ನಾಡಿಗಳೊಳಗಿನ ಗಾಢ ತಾಮಸಿಕತೆ ನಿವಾರಣೆ. ಆರೋಗ್ಯಮ್—ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಲೋಲುಪತ್ವಮ್—ಆಸಕ್ತಿಗಳ ಕೊಂಚ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೈಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು; ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ, ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ವರ್ಣಪ್ರಸಾದಮ್—ಮುಖಕಾಂತಿ, ದೇಹಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು; ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ "ತೇಜಸ್ ಉದಯ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವರಸೌಷ್ಟವಮ್—ಧ್ವನಿ ಮೃದು, ಮನೋಹರವಾಗುವುದು; ಇದು ಹೃದಯ–ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರಗಳ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಲಕ್ಷಣ. ಗಂಧಃ ಶುಭಃ—ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಸನೆ ಶುಭವಾಗುವುದು; ಅಂತರಾಂಗದ ದೋಷ–ಮಲ ನಿವಾರಣೆಯ ಗುರುತು. ಮೂತ್ರಪುರೀಷಮಲ್ಪಮ್—ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ಬಲವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮತ್ವ ಸೇರಿದಾಗ ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ

ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯೋಗಿಯೊಳಗಿನ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣಪ್ರಸರಣ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ—ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾರಂಭದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಫಲಗಳು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಶರೀರ–ಮನಃಶುದ್ಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ, ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಹೊರಗಡೆ ಬೆಳಕಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಪರಿವರ್ತನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಲಘುತ್ವ—ಮೂಲಾಧಾರ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮಸಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಶಮನ. ಆರೋಗ್ಯ—ಮಣಿಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯ ಸ್ಥಿರಪ್ರವಾಹ. ಅಲೋಲುಪತ್ವ—ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ–ಅನಾಸಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನ. ವರ್ಣಪ್ರಸಾದ—ವಿಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಧ್ವನಿ. ಸ್ವರಸೌಷ್ಟವ—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ. ಗಂಧಶುಭ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಸತ್ವೋದಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸೂಚನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬದಲಾವಣೆ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ; ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ಜ್ಯೋತಿ ಒಳಗೆ ಬೆಳಗಿದಾಗ, ದೇಹವೆ ಶುದ್ಧಭೂಮಿ, ಮನಸ್ಸು ಹಸನ್ಮನೆ, ಪ್ರಾಣ ಸಂಯಮಿತ ನದಿ. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೊದಲು ದೇಹವೇ ಪರಿಚ್ಛಿನ್ನ ಅಲ್ಲ, ದೇವಾಲಯದಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶುಭಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಂತರಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಪ್ರಯತ್ನದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಶರೀರವು ಹಗುರವಾಗಿರುವದು, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸಜ್ಜಾಗಿರುವದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಾಂಚಲ್ಯಾವಿಲ್ಲದೆ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಇರುವದು, ಮೈ ಬಣ್ಣವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವದು, ಧ್ವನಿಯು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಇಂಪಾಗಿರುವದು, ಮೈಯಿಂದ ಸುವಾಸನೆಯು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವದು, ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳು ಅಲ್ಪವಾಗಿರುವದು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗುರುತುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆ ನಿವಾರಿತಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಬಿಂಬದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ; ಅದನ್ನು ಕಂಡವನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗಿ ಶೋಕರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಓಮ್ ॥ ಯಥೈವ ಬಿಂಬಂ ಮೃದಯೋಪಲಿಪ್ತಂ ತೇಜೋಮಯಂ ಭ್ರಾಜತೇ ತತ್ಸುಧಾಂತಮ್ ।
ತದ್ವಾತ್ಮತತ್ತ್ವಂ ಪ್ರಸಮೀಕ್ಷ್ಯಾ ದೇಹೀ ಏಕಃ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಭವತೇ ವೀತಶೋಕಃ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 14

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಮಣ್ಣು ಅಂಟಿರುವ ಕನ್ನಡಿ ತೊಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹಧರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತನಾಗಿ, ಶೋಕವಿಲ್ಲದವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಉಪನಿಷತ್ತು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ರೂಪಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ: "ಯಥೈವ ಬಿಂಬಂ ಮೃದಯೋಪಲಿಪ್ತಂ"—ಕನ್ನಡಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ, ಧೂಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ತೋರಲಾರದು. "ತೇಜೋಮಯಂ ಭ್ರಾಜತೇ ತತ್ಸುದ್ಧಾಂತಮ್"—ಆ ಮಣ್ಣು ತೊಳೆದು ನೋಡಿದರೆ ಅದೇ ಕನ್ನಡಿ ತನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೂಪಕವನ್ನೇ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ: ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ವಾಸನೆ, ರಾಗ–ದ್ವೇಷ—ಎಲ್ಲವೂ "ಮಣ್ಣು". ಆತ್ಮತತ್ತ್ವ ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. "ತದ್ವಾತ್ಮತತ್ತ್ವಂ ಪ್ರಸಮೀಕ್ಷ್ಯ"—ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದರ್ಶನ ಮಾಡಿದಾಗ— "ದೇಹೀ ಏಕಃ ಕೃತಾರ್ಥೋ ಭವತಿ"—ಜೀವನದ ಗುರಿ ತಲುಪಿದವನಾಗುತ್ತಾನೆ. "ವೀತಶೋಕಃ"—ಅವನಿಗೆ ಶೋಕವಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಅಮೃತತತ್ವವನ್ನು ಕಂಡವನಿಗೆ

ನಾಶದ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ 'ಶೋಕ' ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದುಃಖವಲ್ಲ; ಅಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದು "ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಿಗೆಂಟಿದ ದುಃಖ" ಎಂದರ್ಥ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಗಳು ಕರಗಿದಾಗ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ತಾನೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ದರ್ಶನದಿಂದ ಜ್ಞಾನೋದಯ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶಾಂತಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಶೋಕನಾಶ. ಇದು ಪರಮಗತಿಯ ಮೊದಲ ಅನುಭವ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಬಿಂಬವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ "ಮಣ್ಣು" = ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಮಣಿಪುರದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ, ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ, ವಿಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ, ಆಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ಸಂಸ್ಕಾರ. ಇವು ಪ್ರಾಣ–ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಆತ್ಮಬಿಂಬ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಉಸಿರಿನ ಸಮತೋಲನ, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ—ಎಲ್ಲವೂ ಅಂತರಿಕ ಕನ್ನಡಿಯ 'ಧೂಳು' ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೆಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಬಿಂಬದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗುವದಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಯೋಗಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಂತರ್ಮುಖನಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅಣಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮನು ಸಂಸಾರಿಯಾಗಿ[13] *ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯೋಪಾಧಿಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ಮಲಿನನಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರುವನು. ಅವನನ್ನೇ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧ ಬುದ್ಧ ಮುಕ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಶೋಕವಿಲ್ಲದವನಾಗುವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಈಗಲೇ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಅವಿದ್ಯಾಮಲವನ್ನು ತೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರ ಶ್ರವಣ, ಸಜ್ಜನ ಸಂಗ, ಸದ್ಗ್ರಂಥ ಪಠನಾದಿ ಮೂಲ ಶೋಧಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಆತ್ಮ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಅವನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ಅನುಸಂಧಾನ (ವಿಮರ್ಶೆ) ಮಾಡಬೇಕು.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವನದ ದುಃಖ ಧೂಳಿನಂತಿವೆ; ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶದ ಕಿರಣಗಳು ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಜೀವಿಗೆ ಇನ್ನೇನೂ ಬಾಕಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ದರ್ಶನವೇ ದುಃಖದಿಂದ ನಿಜವಾದ ಮುಕ್ತಿ. ಹೇಗೆ ಒಂದು ವಿಗ್ರಹವು ಧೂಳು, ಕೊಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಅನಂತರ ಥಳಥಳನೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗುವದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರಿಯೂ ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನು (ಅವಿದ್ಯಾಮಲದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ) ನೋಡಿಕೊಂಡನಾದರೆ ಶೋಕವನ್ನು ದಾಟಿದವನಾಗಿ ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಎಲ್ಲವೂ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೃತಾರ್ಥನು ಆಗುವನು.

ಆತ್ಮದೀಪದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನಗೊಂಡಾಗ ಜ್ಞಾನಿ ನಿತ್ಯಶುದ್ಧ ದೇವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಓಮ್ ॥ ಯದಾತ್ಮತತ್ತ್ವೇನ ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ದೀಪೋಪಮೇನೇಹ ಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಪಶ್ಯೇತ್ |
ಅಜಂ ಧ್ರುವಂ ಸರ್ವತತ್ತ್ವೈರ್ವಿಶುದ್ಧಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ದೇವಂ ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 15

---

13 ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷಾರಾನುವಾದ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗ, ಪಾಠ, ದಾರಿ, ಕುಟುಂಬ, ಪ್ರಪಂಚ, ಜಗತ್ತು, ಜೀವನ, ಬದುಕು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹೊಂದುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದವನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರುವವನು ಸಂಸಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಆತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ದೀಪದಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡಾಗ, ಜನ್ಮರಹಿತ, ನಿತ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣಶುದ್ಧನಾದ ದೇವತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತ ಜ್ಞಾನಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ :- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕ ಮತ್ತು ಯೋಗಪರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. "ಯದಾತ್ಮತತ್ತ್ವೇನ"—ಆತ್ಮನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದು. "ತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ"—ಬ್ರಹ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ತತ್ತ್ವವನ್ನು. "ದೀಪೋಪಮೇನ"—ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ವಸ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ; ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. "ಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಪಶ್ಯೇತ್"—ಯೋಗಸಂಯುಕ್ತನಾದ ಜ್ಞಾನಿ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಅಜಂ"—ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದ. "ಧ್ರುವಂ"—ನಿತ್ಯ, ಅಚಲ, ಪರಮಸತ್ಯ. "ಸರ್ವತತ್ತ್ವೈರ್ವಿಶುದ್ಧಂ"—ಪಂಚಭೂತಗಳಿಗೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ, ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಅಸ್ಪರ್ಶ. "ದೇವಂ"—ಸ್ವಪ್ರಕಾಶದ ಚೈತನ್ಯ. "ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ"—ಅಜ್ಞಾನ, ವಾಸನೆ, ಕರ್ಮಬಂಧ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು: ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಲು; ದೀಪವೇ ದೀಪನಂತೆ, ಆತ್ಮವೇ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನದ ಸಾಧನ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವು ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ—ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಆತ್ಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮದೀಪ ಹೊತ್ತಾಗ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಬಂಧನ ಕರಗಿ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮದೀಪ—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಪ್ರಕಾಶ. ಧ್ಯಾನ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ನಾದಾನುಸಂಧಾನ— ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ "ದೀಪೋಪಮೆನ" ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನ. ಅಜಂ ಧ್ರುವಂ—ಕುಂಡಲಿನಿ ಏರಿಕೆಯ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ, "ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ." ಸರ್ವಪಾಶ—ಮೂಲಾಧಾರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಮನೋವಾಸನೆಗಳು, ನಾಡಿಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು—ಎಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವವೇ "ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವಪಾಶೈಃ."

ಭಾವಾರ್ಥ :- *ಆತ್ಮದೀಪ ಹೊತ್ತಾಗ ಜಗತ್ತಿನ ಕತ್ತಲೆಯೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಆ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮವಿಲ್ಲದ, ಶುದ್ಧ, ನಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಂಡವನು ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪು, ಬಿಗಿ, ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಕಳೆದು, ಸ್ವತಂತ್ರ ಚೈತನ್ಯವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದುವೇ ಶೋಕ–ಭಯಗಳ ಅಂತ್ಯ. ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ತನ್ನನ್ನೇ 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ' ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸರ್ವಾತ್ಮಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಕೃತ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮುಂಚೆ ಸಾಧಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಎಂದರೆ ಸಾಧಕನಾದವನು ದೀಪದ ಉಪಮಾನದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ತಾನೇ ದೀಪದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವೇ ಆದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಬೆಳಗುವವನಾಗಬೇಕು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಆಗಿರುವದವರಿಂದ ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಾಗ ಮಾನವನು ಸಕಲ ವಿಧವಾದ ಸಂಸಾರ ಪಾಶಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವನು. ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಆತ್ಮನನ್ನಾಗಿಯೂ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನಾಗಿಯೂ ಅಬೇದದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವದೇ ಮುಕ್ತಿಯು.*

ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದದ ಪ್ರಕಾರ "ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಶಾಖ, ಹೊಳಪು, ಧ್ಯಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೈದ್ಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯೊಳಗಿರುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಂಡವನು ನಿತ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಏಷೋ ಹ ದೇವಃ ಪ್ರದಿಶೋಽನು ಸರ್ವಾಃ ಪೂರ್ವೋ ಹ ಜಾತಃ ಸ ಉ ಗರ್ಭೇ ಅನ್ತಃ ।

ಸ ಏವ ಜಾತಃ ಸ ಜನಿಷ್ಯಮಾಣಃ ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಜನಾಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸರ್ವತೋಮುಖಃ ||

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 2 - ಶ್ಲೋಕ: 16

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಈ ದೇವನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆತನೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವವನು, ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವವನು, ಈಗ ಜನಿಸಿದವನು ಮತ್ತು ನಂತರ ಜನಿಸಬೇಕಾದವನಾಗಿಯೂ ಇರುವವನು. ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೊಳಗೂ ನಿಂತು, ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಮುಖಹಾಕಿರುವಂತೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮದೇವನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸರ್ವಕಾಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಏಷೋ ಹ ದೇವಃ"—ಈ ದೇವನು, ಈ ಪರಮಚೈತನ್ಯ. "ಪ್ರದಿಶೋಽನು ಸರ್ವಾಃ"—ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ದಿಗಂತಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿತನಾದವನು. "ಪೂರ್ವೋ ಹ ಜಾತಃ"—ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದವನು; ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೊದಲ ಬೆಳಕು. "ಸ ಉ ಗರ್ಭೇ ಅಂತಃ"—ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ; ಪ್ರಾಣರೂಪದ ಚೇತನ. "ಸ ಏವ ಜಾತಃ"—ಜನಿಸಿದ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆತನ ಪ್ರಕಾಶ. "ಸ ಜನಿಷ್ಯಮಾಣಃ"—ಮುಂದೆ ಜನಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆತನೇ. "ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಜನಾ ತಿಷ್ಠತಿ"—ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ. "ಸರ್ವತೋಮುಖಃ"—ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಮುಖ; ಏಕೆಂದರೆ ಸರ್ವಜೀವಗಳಲ್ಲಿ ಆತನು ತನ್ನ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ತತ್ತ್ವವೇನು ಎಂದರೆ: ದೇವನು ಸ್ಥಳ–ಕಾಲ–ದೇಹ–ಜನನಗಳ ಮೀರಿದ ನಿತ್ಯಚೇತನ. ಆತನೇ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಸ್ಪಂದನ, ಚೇತನದೊಳಗಿನ ಬುದ್ಧಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ "ಮೂರು ಕಾಲಗಳು"—ಹಿಂದೆ, ಈಗ, ಮುಂದೆ—ಇವೆಯೆಲ್ಲ ಪರಮತತ್ತ್ವದ ಹೊರಪ್ರಕಟಣೆ. ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ನಿಜಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಅಜ, ನಿತ್ಯ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಜೀವನು ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಚೇತನನು ಜನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಸೀಮಿತ ಭಾವ ಕರಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಪ್ರತ್ಯಂಗ—ಹೃದಯ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಅನುಭವ. ಸರ್ವತೋಮುಖ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಏಕಪ್ರಕಾಶ; ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಹರಿಯುವ ಜ್ಞಾನ. ಗರ್ಭೇ ಅಂತಃ—ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚೇತನದ ನಿದ್ರೆ. ಪೂರ್ವೋ ಜಾತಃ—ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಚೇತನದ ಉದಯ. ಸರ್ವದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು—ನಾದ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಏಕೀಭವಿಸುವುದು. ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಆತ್ಮವೇ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ, ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ, ಸಹಸ್ರಾರದೊಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶ— ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಗರ್ಭದ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲೂ, ಹೃದಯದ ಮೌನದಲ್ಲೂ, ಲೋಕದ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಬೆಳಕಲ್ಲೂ, ಒಂದೇ ದೇವನ ಚಿಹ್ನೆ. ಅವನೇ ನಿತ್ಯ; ಹುಟ್ಟುವವನು ಜೀವ. ಆತನನ್ನು ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ಕಂಡವನು ಜನನ–ಮರಣಗಳ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ನಿಶ್ಚಲ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.*

ಈ ದೇವನೊಬ್ಬನೇ ದಿಕ್ಕುವಿದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವನು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲಿಗನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿರುವವನೂ ಇವನೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವವನು, ಹುಟ್ಟಿರುವವನು, ಹುಟ್ಟಲಿರುವವನು ಎಲ್ಲರೂ ಈತನೇ. ಜನರ ಒಳಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಇವನು ಸರ್ವತೋಮುಖನಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವನು. ಮಾನವನು ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ತಾನು ಇರುವದೇ ದೇವನಿರ್ಮಿತವಾದ ಹಾಗೂ ದೇವದತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾಗೂ ತಾನು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೇ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಗವಂತನಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನವನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನ, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ ಭೂಮಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಗಿಡಮರ ಪೈರು ಪಚ್ಚೆಗಳು - ಎಲ್ಲವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮಮಯವಾಗಿವೆ. ಒಂದೊಂದೂ ಆ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನೇ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿವೆ.

ವಿದ್ವಾಂಸರೊಬ್ಬರ ಪ್ರಕಾರ "ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಡವನಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆಯುವದು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಭಗವಂತನ ಮಾಯಾ ಜಾಲವೇ ಹಾಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆಧಿಭೌತಿಕ, ಆಧಿದೈವಿಕ- ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಮಯವೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಚಿಂತಿಸೋಣವೆಂದರೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕಾರವೇ ಆಗಿರುವದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ದಾಟಿ ಚಿಂತಿಸಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಶರೀರವೂ ಪ್ರಕೃತಿಮಯವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ಆಚೆಗೆ ನೋಡದಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತವೆ. ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಯಾರೂ ಮಾಯೆಗೆ ಮರುಳಾಗುವದಿಲ್ಲ".

ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೊಳಗೂ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಚಲನದೊಳಗೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ರುದ್ರನನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವಂದ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಓಮ್ ॥ ಏಕೋ ಹಿ ರುದ್ರೋ ನ ದ್ವಿತೀಯಾಯ ತಸ್ಥು ಯ ಇಮಾನ್ ಲೋಕಾನೀಶತ ಈಶನೀಭಿಃ । ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಜನಾಂಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸಂಚುಕೋಪಾನ್ತಕಾಲೇ ಸಂಸೃಜ್ಯ ವಿಶ್ವಾ ಭುವನಾನಿ ಗೋಪಾಃ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 3 - ಶ್ಲೋಕ: 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಒಬ್ಬನೇ ರುದ್ರನು, ಅವನಿಗೆ ದ್ವಿತೀಯನಿಲ್ಲ. ಆತನೇ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಇವೆಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಶಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಆತನು, ಪ್ರಳಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭುವನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಂಪಡೆದು, ಮತ್ತೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ರುದ್ರನ ಏಕತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಏಕೋ ಹಿ ರುದ್ರಃ"—ಪರಮಚೈತನ್ಯ ಏಕ; ಬೇರೆ ಯಾವ ದ್ವಂದ್ವವೂ ಇಲ್ಲ. "ನ ದ್ವಿತೀಯಾಯ ತಸ್ಥುಃ"—ಅವನ ಸಮಾನ, ಅವನ ವಿರುದ್ಧ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪರಮತತ್ತ್ವ—ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. "ಯ ಇಮಾನ್ ಲೋಕಾನ್ ಈಶತ"—ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯ— ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಆಡಳಿತದಡಿಯಲ್ಲಿ. "ಈಶನೀಭಿಃ"—ಅನೇಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಮಯಾ–ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣ–ಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ–ಶಕ್ತಿ. "ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಜನಾಂಸ್ಥಿಷ್ಠತಿ"—ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಜೀವಿಯ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವವನು. "ಸಂಚುಕೋಪ ಅಂತಕಾಲೇ"—ಕಾಲತ್ಯಂತದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮತ್ತೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಲೀನಗೊಳಿಸುವುದು. "ಸಂಸೃಜ್ಯ ವಿಶ್ವಾ ಭುವನಾನಿ ಗೋಪಾಃ"—ಪ್ರಳಯದ ನಂತರ ಪುನಃ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಪಾಡುವವನು, ರಕ್ಷಕ, ಗೋಪಾಲಕ. ರೂಪದಲ್ಲಿ ರುದ್ರ; ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮ; ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ; ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಜ್ಞಾನ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಮರ್ಮವೆಂದರೆ: ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕ ನಿತ್ಯಚೇತನನೇ ಪರಮಸತ್ಯ. ಅವನೇ ಆತ್ಮ ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಅವನೇ ರುದ್ರ. ಜನನ–ಮರಣ—ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚಲನೆ; ಸಾಕ್ಷಿ, ಚೈತನ್ಯ, ನಿತ್ಯ—ಇವು ಆತ್ಮನ ಗುಣ. ಅದು ತಿಳಿದಾಗ "ದೇಹವೇ ನಾನು" ಎಂಬ ದ್ವಿತ್ವಭಾವ ಪರಿಹಾರ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಏಕತ್ವ—ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಜಾಗೃತಿ; ಮನಸ್ಸು ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತ. ರುದ್ರ—ಮಣಿಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯೂ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತರೂ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿ—ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಪರ್ಶ. ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯ—ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆ, ಸ್ಥಿತಿ, ಸಮಾಧಿ ಅನುಭವ. ಭುವನಾನಿ ಗೋಪಾಃ—ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಅನೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಏಕಪ್ರಾಣ. ಯೋಗಿಯೊಳಗೆ ರುದ್ರಭಾವ ಉದಯವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬನೇ ಶಕ್ತಿ—ಆತನಿಂದಲೇ ಲೋಕಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲೂ ಆತನೇ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಲನದಿ ಹರಿದಾಗ, ಜಗತ್ತೇ ಅವನೊಳಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅವನಲ್ಲಿಂದಲೇ

ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಂಡು ಮನಸ್ಸು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ ; ಅವನಿಗಿಂತ ಎರಡನೆಯ ವಸುವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು (ಬ್ರಹ್ಮವಿದರು ಹೇಳುವರು). ಅವನೇ ಈ ಲೋಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಳುತ್ತಿರುವನು. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರ ಒಳಗೂ ಇದ್ದುಕೊಂಡಿರುವನು. ಪ್ರಳಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಪಿತನಾಗಿ (ಲಯಗೊಳಿಸುವನು). ಹೀಗೆ (ರುದ್ರನು) ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಕಾಪಾಡಿ ನಾಶಗೊಳಿಸುವನು.

ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಧ್ಯಾಯವೆಂಬ ಶೃತಿರೂಪವಾದ ಭಾಗವೇ ಇದೆ. ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ರುದ್ರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಿದೆ. ಪುರಾಣಗಳು ಹದಿನೆಂಟರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ರುದ್ರ ಅಥವಾ ಶಿವನನ್ನೇ ತಾತ್ಪರ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಭಿಯುಕ್ತ ವಾಕ್ಯವೂ ಒಂದಿದೆ. ಹೇಗೇ ಆಗಲಿ ನಾವು ರುದ್ರನೆಂಬ ನಾಮವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಶಿವಪಾರಮ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ-ದಕ್ಕಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಪ್ರಕಾರ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ (1) ರುದ್ರನೆಂದರೆ ರೋದನ (ಅಳು) ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವನೆಂದು ಅರ್ಥ. (2) ರುತಿ ಎಂದರೆ ಶಬ್ದವು. ವೇದರೂಪವಾದ ಶಬ್ದ ರಾಶಿಯನ್ನು ದದಾತಿ - ಕೊಡುತ್ತಾನೆ ; ಆದ್ದರಿಂದ ರುದ್ರನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥಮಾಡಬಹುದು. (3) ರುತ್ ಎಂದರೆ ಮೋಹಕವಾದ ಅವಿದ್ಯಾಶಕ್ತಿಯು. ಅದು ಉಳ್ಳವನು ರುದ್ರನು ಎಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವನಾದವನು ಈ ಮಾಯಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ರುದ್ರನಿಗೇ ಶರಣಾಗತನಾಗಬೇಕು - ಎಂಬರ್ಥವು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. (4) ರುತಿ ಎಂದರೆ. ವೇದರೂಪವಾದ ವಾಕ್ಕಿನಿಂದ ಧರ್ಮ ಅಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವವನು ರುದ್ರನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು (5) ರುತಿ ಎಂದರೆ ಓಂಕಾರವು.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಕ್ಷರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಿದಾಗ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ "ಹಮ್ ಘರ್ಜನೆ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಸೋ ಎಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಹಮ್ ಎಂದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿ ರೂಪಕವಾದ ಆವಿಯ ವಾಯುವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಕಳಿಸುವ ಅಂತಹ ಅಗ್ನಿ ರೂಪಕ ವಾಯುವಿಗೆ ರುದ್ರ, ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರಿದೆ. ಹತ್ತು ದಶವಾಯುಗಳನ್ನು ರುದ್ರ ಎಂಬ ನಾಮದಿಂದ ಅನಾದಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಸಂಬೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ "ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣಗಳು ಯಾವುದು ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾವೋ ಅವು ರುದ್ರ" ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೂರಾರು ಅಂತಹ ಕಿರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಶಬ್ದ ಕೋಶ. ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಅಳುವುದು, ಕೂಗುವುದು, ಘರ್ಜಿಸುವುದು, ಭಯಾನಕ, ಭಯಂಕರ, ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದಶವಾಯುಗಳು ವಿವಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ವಾಯುವು ಅನೇಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರುದ್ರ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಈ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 11 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 10 ದಶವಾಯುಗಳು, 1 ಆತ್ಮ. "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ" ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು. **ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 15 - ಶ್ಲೋಕ 8 ರಲ್ಲಿ** *"ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾದ ಆತ್ಮನೇ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಆಧಾರನಾಗಿರುವನು. ಆ ಆತ್ಮನೇ ರುದ್ರನಾಗಿರುವನು ಆ ರುದ್ರದೇವನೇ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಾಣನಾಗಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿದು ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು". ಎಂದಿದೆ.*

ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ ದ್ವಿತೀಯನಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. *ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ನೂರಾರು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಎಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಇರುವವರೆಗೆ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ಹಾಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯು ಇದೆ*

ಎಂದು. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಅಂತಹ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿ ಹನ್ನೊಂದು ರುದ್ರರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ - ಅಧ್ಯಾಯ 23 - ಶ್ಲೋಕ 31 :- *"ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಆ ಮಹಾತ್ಮರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಬಲದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಿವಂ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ದೋಷರಹಿತನೂ, ನಿರ್ಗುಣನೂ, ಆದ ಭಗವಂತನ ಶಾಶ್ವತವಾದ ರುದ್ರಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದರು".*

ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್ - ಪ್ರಶ್ನೆ 2 – ಶ್ಲೋಕ 9:- *"ಪ್ರಾಣನೆ, ನೀನು ಇಂದ್ರನು, ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ರುದ್ರನಾಗಿರುವೆ. (ನೀನೇ) ಕಾಪಾಡುವವನು. ನೀನು ಸೂರ್ಯನಾಗಿ ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವೆ, ಜ್ಯೋತಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಒಡೆಯನು ನೀನೇ".*

ಯಾವನು ತನ್ನ ಆತ್ಮನನ್ನು ಹೀಗೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿಬಿಡುವನು. ಆಗಲೇ ಈ ರೀತಿಯಾದ ದಿವ್ಯದರ್ಶನವಾಗುವದು. ಪುರುಷನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಪುರ (ಶರೀರ) ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವವನೆಂದರ್ಥ. ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವನು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದವನು. ಆದರೆ ದೂರಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವವನು, ಹಾಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು. ಇನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವವನೂ ಕಿವಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೇಳುವವನೂ ಆಗಿರುವನು. ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವವನು ಆಗಿರುವನು. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ತಿಳಿಯುವವನು ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅಗ್ರ್ಯನೂ ಮಹಾಂತನೂ ಆದ ಪುರುಷನವನೆಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುವರು. ಈ ಪುರುಷನು ಮಹಾನ್ ಆತ್ಮನು; ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯನು; ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಮತ್ತು ಇವನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ವಿಲಕ್ಷಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ, ಕಾಲ–ಗುಣ–ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನ ಆದೇಶದಿಂದಲೇ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದವನು ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಓಮ್ ॥ ಯೇನಾವೃತಂ ನಿತ್ಯಮಿದಂ ಹಿಸರ್ವಂ ಜ್ಞಃ ಕಾಲಕಾರೋ ಗುಣೀ ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ ।
ತೇನೇಶಿತಂ ಕರ್ಮ ವಿವರ್ತತೇ ಹ ಪೃಥ್ವಿ- ಅಪ್ -ತೇಜೋಽನಿಲಖಾನಿ ಚಿಂತ್ಯಮ್ ॥

ಶ್ವೇತಾಶ್ವತರ ಉಪನಿಷತ್ತು - ಅಧ್ಯಾಯ: 6 - ಶ್ಲೋಕ: 2

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಈ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿತ್ಯವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲ, ಕಾಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವ, ಗುಣಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನೇ ಪರಮಾತ್ಮ. ಅವನ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರವೇ ಕರ್ಮಗಳು ತಿರುಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ— ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಉಪನಿಷತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸರ್ವಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಯೇನಾವೃತಂ ನಿತ್ಯಮಿದಂ ಹಿ ಸರ್ವಂ" — ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಷ್ಟೂ ಆತನ ಆವರಣದಲ್ಲಿದೆ; ಆತನೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ. "ಜ್ಞಃ" — ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪಿ; ಜಡವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಜೀವ ನೀಡುವ ಚೇತನ. "ಕಾಲಕಾರಃ" — ಕಾಲದ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ; ಕಾಲಚಕ್ರವೇ ಆತನ ಶಕ್ತಿ. "ಗುಣೀ" — ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ಗುಣಗಳ (ಸತ್ವ–ರಜಸ್–ತಮಸ್) ಆಡಳಿತಗಾರ. "ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ" — ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಗಳ ಮೂಲ; ವೇದ, ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಸ್ಮೃತಿ— ಎಲ್ಲವೂ ಅವನಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. "ತೇನೇಶಿತಂ ಕರ್ಮ ವಿವರ್ತತೇ" — ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಫಲಗಳು ಆತನ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ಆತನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. "ಪೃಥ್ವಿ–ಅಪ್–ತೇಜೋ–ಅನಿಲ–ಖಾನಿ" — ಐದು ಭೂತಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಚಿಂತನೆ, ನಿರ್ಧಾರ, ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪನಿಷತ್ತು ಹೇಳುವುದು: ಜಗತ್ತು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಲ್ಲ; ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ನಿತ್ಯ ನಿಯಮದಂತೆ ನಡೀತಿದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ–ಶೀಲ–ಫಲ–ನಾಶ— ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಚೇತನವೇ ಅದರ ನಿಜಸ್ವಾಮಿ. ಈ ತತ್ತ್ವಗ್ರಹಣದಿಂದ 'ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು 'ಎಲ್ಲವೂ ಆತನಿಂದಲೇ' ಎಂಬ ಸಾಂತ್ವನಬೋಧನೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಪಂಚಭೂತಗಳ ಚಲನ—ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳ ಚಲನ. ಕಾಲಕಾರಃ—ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆ–ಸ್ಥಿತಿ–ವಿಲಯದ ಕಾಲರೂಪ. ಗುಣೀ—ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ವ–ರಜಸ್–ತಮಸ್ ಚಲನಗಳ ನಿಗ್ರಹ. ಸರ್ವವಿದ್ಯಃ—ಸಹಸ್ರಾರದ ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಕರ್ಮ ವಿವರ್ತನ—ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಚಲನ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕರಗುವಿಕೆ. ಒಬ್ಬ ಯೋಗಿಗೆ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು "ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಚಲನವಳಿಯ ಹಿಂದೆಯೇ ಒಂದು ಏಕಕೇಂದ್ರವಿದೆ" ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪೃಥ್ವಿಯ ಚಲನೆ, ನೀರಿನ ಹರಿವಿನ, ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆ, ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ—ಎಲ್ಲರೂ ಆತನ ಉಸಿರು. ಕಾಲವೇ ಆತನ ಚಲನೆ; ಜ್ಞಾನವೇ ಆತನ ಬೆಳಕು. ಈ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಂಡ ಮನಸ್ಸು "ನಾನು" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೊರೆದು, ವಿಶ್ವದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ (ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ) ಯಾವನಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿದೆಯೋ ಅವನು ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಕರ್ತನೂ ಗುಣವಂತನೂ ಸರ್ವವನ್ನೂ "ಬಲ್ಲವನೂ ಆಗಿರುವನು. ಅವನಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕರ್ಮವು (ಸೃಷ್ಟಿಯು) ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೂಮಿ, ನೀರು, ತೇಜಸು, ವಾಯು, ಆಕಾಶಗಳ ರೂಪವಾಗಿರುವದು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 18

ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ

ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಯೋಗ ಶಿಖೋಪನಿಷತ್" = "ಯೋಗ ಶಿಖ ಓ ಉಪನಿಷತ್" = "ಗಾಳಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಒಂದು ನದಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಗಾಳಿಯ ಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು"

ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಯೋಗವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಉಭಯತ್ವಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿದೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ರಜಸ್ ಮತ್ತು ರೇತಸ್, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳು, ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ (ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನ) ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸ (ಯೋಗ ಸಾಧನ). ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಉಪನಿಷತ್ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಗಶಿಖವನ್ನು "ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ, ಯೋಗ ಧ್ಯಾನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಫಲಿತಾಂಶ" ಅಥವಾ ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ "ಮೊನಚಾದ ಜ್ವಾಲೆ" ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋಗಿನ್ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿರುವ, ಯೋಗಶಿಖಾ ಉಪನಿಷತ್, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ನಾಲ್ಕು-ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ: ಮಂತ್ರ, ಹಠ (ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ), ಲಯ ಮತ್ತು ರಾಜ. ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಉಸಿರಾಟ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಿ. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರ ಸಾಧನಾ (ಧ್ಯಾನ) ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಹಠ ಯೋಗವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಹಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹಠ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟಗಳ ಏಕೀಕರಣ ಮಾಡಿ, ಸಾವಿರಾರು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೊಳವೆ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಒಳಗೆ) ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಾಧಾರ ಶಕ್ತಿಜ್ಞಾನವು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಪಾಪಬಾಂಧಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪರಮಗಗನದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಯೋಗದ ಮೂಲಪ್ರಜ್ಞೆ.

ತಸ್ಯಾಂ ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧೇನ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಪ್ರತಿಬುಧ್ಯತೆ |
ಆಧಾರಂ ಯೋ ವಿಜಾನಾತಿ ತಮಸಃ ಪರಮಶ್ನುತೆ |
ತಸ್ಯ ನಿಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರೇಣ ನರಃ ಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೆ |
ಆಧಾರ ಚಕ್ರ ಮಹಸಾ ವಿದ್ಯುತ್ಪುಂಜ ಸಮಪ್ರಭಾ |
ಆಧಾರ ಚಕ್ರ ಮಹಸಾ ಪುಣ್ಯ ಪಾಹೇ ನಿಕೃಂತಯೇತ್ |
ಆಧಾರ ವಾತ ರೋಧೇನ ಲೀಯತೇ ಗಗನಾಂತರೇ |
ಆಧಾರ ವಾತ ರೋಧೇನ ಶರೀರಂ ಕಮ್ಪತೇ ಯಥಾ |
ಆಧಾರ ವಾತ ರೋಧೇನ ವಿಶ್ವಂ ತತ್ರೈವ ದೃಶ್ಯತೇ |
ಸೃಷ್ಟಿ ರಾಧಾರ ಮಾಧಾರ ಮಾಧಾರೇ ಸರ್ವ ದೇವತಾಃ |
ಆಧಾರೇ ಸರ್ವವೇದಾಶ್ಚ ತಸ್ಮಾದಾಧಾರ ಮಾಶ್ರಯೇತ್ |

ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಆಧಾರ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಮೂರುಲೋಕಗಳಿಗೂ ಹೊಸ ಜಾಗೃತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಈ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅಜ್ಞಾನ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಿಜಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದ ಪ್ರಕಾಶ ವಿದ್ಯುತ್ಕೊಂಪಿನಂತೆ ತೇಜೋಮಯ. ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣರೋಧನವಾದಾಗ ದೇಹ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಚೇತನ ಗಗನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ, ದೇವತೆಗಳು, ವೇದ - ಎಲ್ಲವೂ ಆಧಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರಪಂಕ್ತಿ ಆಧಾರಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗಹನವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧ" ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲಚೇತನದ ಜಾಗೃತಿ. ಈ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿದಾಗ ತ್ರೈಲೋಕ—ಭೂ, ಭುವಃ, ಸ್ವಃ— ಅಂದರೆ "ಜೀವನದ ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳು"—ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು—ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾಶ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. "ಆಧಾರಂ ವಿಜಾನಾತಿ"—ಮೂಲತತ್ತ್ವದ ಅರಿವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನತಮಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧಾರಚಕ್ರದ ಪ್ರಕಾಶ "ವಿದ್ಯುತ್ಪುಂಜ ಸಮಪ್ರಭಾ"—ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪದಂತೆ ತೀವ್ರಪ್ರಕಾಶವಾಗುವುದು. ಇದು ಪುಣ್ಯ–ಪಾಪಗಳನ್ನು "ನಿಕೃಂತಯೇತ್"—ಕತ್ತರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣರೋಧನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ, ನಂತರ ಚೇತನ ಗಗನತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಲಯ, ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಏಕತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಪಂಕ್ತಿ ಹೇಳುವುದು: ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭ, ದೇವತಾತತ್ತ್ವ, ವೇದ— ಎಲ್ಲ ಮೂಲವೂ ಇದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಯು ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ಮಂತ್ರ–ಧ್ಯಾನ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮೂಲಾಧಾರ ಅರಿವು ಎಂದರೆ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರವೇ ಕರ್ಮ–ಪಾಪ–ವಾಸನೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ. ಆಧಾರ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಯೋಗಪ್ರಯಾಣ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಮೂಲ ಅರಿತಾಗ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು "ಜೀವನದ ಆಧಾರವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಅರಿತವನು" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಆಧಾರಚಕ್ರ—ಮೂಲಾಧಾರ; ಕುಂಡಲಿನಿಯ ನಿದ್ರೆಸ್ಥಾನ. ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧ—ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೊದಲ ಕಂಪನೆ; ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಪ್ರವೇಶ. ಪ್ರತಿಬೋಧ್ಯತೆ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ—ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಯಶಸ್ವಿ ಏಕೀಕರಣ. ವಿದ್ಯುತ್ಪುಂಜಪ್ರಭೆ—ಕುಂಡಲಿನಿಯ ತೇಜಸ್ಸು; ಮಣಿಪೂರ ಮತ್ತು ಅನಾಹತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶ. ಪ್ರಾಣರೋಧನ—ನಾದ, ಬಿಂದು, ಕಾಲ, ಚೈತನ್ಯದ ಮೌನ. ವಿಶ್ವಂ ತತ್ರೈವ ದೃಶ್ಯತೇ—ಸಮಾಧಿಯ 'ಏಕಾಕಾರ ಅನುಭವ.' ಆಧಾರೇ ದೇವತಾಃ—ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲೇ ಗಣೇಶ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಂಬಾ— ಎಲ್ಲರೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಪಥದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲ ಜಾಗೃತಿಯಾದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ; ಅಜ್ಞಾನ ಕತ್ತಲೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿಯೊಂದು ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಗಳ ಕಡಿವಾಣವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೌನವಾದಾಗ ದೇಹ ಕಂಪಿಸಿ, ಚೇತನ ಗಗನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ನಂತರ ಒಂದೇ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬೀಗ ಮೂಲದಲ್ಲಿದೆ; ಅದನ್ನು ಅರಿತವನು ನಿಜಜ್ಞಾನಿಯೇ.

ಆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಮೂರು ಲೋಕಗಳೂ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆಂದರೆ. ಆಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರ, ಸ್ವರೂಪವಾದ ಓಂಕಾರೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಲು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಯಾವನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವನೋ ಅವನು ಅವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಟುವನು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆ ಪರಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಪುಣ್ಯ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಬಿಡಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪರಾಶಕ್ತಿಯೇ ಮಹತ್ತರವಾದ ಮಿಂಚುಗಳ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರಭೆಯುಳ್ಳವಳು. ಮಹತ್ತರವಾದ ಈ ಪರಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಪಾಪಗಳೆಲ್ಲ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಆಕಾಶಾಂತರ್ಗತವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ವೃತ್ತಿಯು ಲೀನವಾಗುವುದು. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಈ ಕಂಪನ ಬರುವುದು ಉತ್ತಮವೇ ಹೊರತು ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಹೆದರಿಕೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದು ಆಧಾರಚಕ್ರವು, ಹೇಗೆಂದರೆ, ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಳವು ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೇ ಸೇರಿದ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಗಾಧಾರವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ. ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ದೇವತೆಗಳೂ ಇರುವರು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಸರ್ವ ವೇದಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಆಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸತಕ್ಕದು.

ನಿರೋಧ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅರ್ಥ ಹಲವಾರು ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ "ನಿಯಂತ್ರಿಸು", "ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡು", "ಅಧಿಕಾರ ನಡೆಸು" ಎಂಬುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನಿರೋಧಹ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಹೊಳಪನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಸದ್ಗುಣ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಳಪಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕರೆಯುವ ಆಚಾರವೇ ನಿರೋಧ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಅಧ್ಯಾಯ - 19
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಋಗ್ವೇದ ಮೂಲ

ಪ್ರಾಣನೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿವೆ

ಓಂ ಆತ್ಮಾ ದೇವಾನಾಂ ಭುವನಸ್ಯ ಗರ್ಭಃ । ಯಥಾವಶಂ ಚರತಿ ದೇವ ಏಷಃ ।
ಘೋಷಾ ಇದಸ್ಯ ಶ್ರುಣ್ವಿರೇ ನ ರೂಪಂ । ತಸ್ಮೈ ವಾತಾಯ ಹವಿಷಾ ವಿಧೇಮ ॥
ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಏವ ಸರ್ವಂ। ಯಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಾಣೇ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಜೀವನ್ತಿ,
ತಸ್ಮೈ ನಮಃ — ಸರ್ವಭೂತಾನ್ತರಾತ್ಮನೇ, ಸರ್ವವಾಯುಸ್ವರೂಪಾಯ, ಸಚ್ಚಿದಾನನ್ದರೂಪಾಯ॥
ಧ್ಯಾನಮ್ : ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರನ್ತರಿಕ್ಷಸದ್, ಹೋತಾವಿಧಾತಾ ವೇದಧಾ ಧರ್ಮಾಣಮ್।
ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸ್ಯಂ ಸ್ಮರಾಮಿ, ಯಸ್ಮಿನ್ನಿದಂ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ॥

ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನಾ ಧ್ಯಾನಮಂತ್ರ - ಋಗ್ವೇದದ ಪವಿತ್ರ ಮಂತ್ರ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂ ಪರಮ ಚೈತನ್ಯದ ನಾದ. "ಆತ್ಮನೇ ದೇವತೆಗಳ ದೇವತೆ, ಲೋಕದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ. ಅವನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ನಾದ (ಸ್ಪಂದನ) ಎಲ್ಲರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ರೂಪ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದು. ಆ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಿ ವಾಯುವಿಗೆ ನಾನು ನಮನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ." "ಪ್ರಾಣನೇ ಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲವೂ. ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕುತ್ತಿವೆ. ಆ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ನಮನ ಅವನೇ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮ." ಧ್ಯಾನ: "ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನಾದ ಪ್ರಾಣದ ಹಂಸನಾದವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅವನು ಈ ವಿಶ್ವದೊಳಗಿನ ಹೃದಯ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ದೇವತಾತ್ಮ." ("ಓ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಾ! ನೀನೇ ದೇವತೆಗಳ ದೇವತೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗರ್ಭದ ಹೃದಯ. ನಿನ್ನ ನಾದವೇ ವಿಶ್ವನಾದ, ನಿನ್ನ ಚಲನೆಯೇ ಜೀವನ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನಿತ್ಯಶಾಂತಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ಓ ವಾಯುಬ್ರಹ್ಮಾ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣವೇ ನನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ನಿನ್ನ ನಾದವೇ ನನ್ನ ಉಪನಿಷತ್ತು.")

ಆಂತರಿಕ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ

ಆಸನ: ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಡಿ.
ಶ್ವಾಸಧ್ಯಾನ: ಉಸಿರಾಡುವಾಗ – "ಸೋ…", ಹೊರಬಿಡುವಾಗ – "ಹಂ…" ಎಂದು ಜಪಿಸಿ.
(ಇದು *ಹಂಸೋಪಾಸನೆ* — ಪ್ರಾಣನಾದದ ಧ್ಯಾನ).
ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿ: "ನನ್ನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ದೇವನಾದ ಆತ್ಮ."
ಭಾವನೆ: "ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಪ್ರಾಣನಾದ, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ನಾದ."
ಅನುಭವ: ಶಾಂತಿ, ಚೈತನ್ಯ, ಬೆಳಕು ಈ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಯೋಗ.

ಅಗ್ನಿಯು ಬ್ರಹ್ಮನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ; ಆತನೇ ಪ್ರಾಣರೂಪ, ಜ್ಞಾನರೂಪ, ಸೂರ್ಯರೂಪ, ಆತ್ಮರೂಪ.

ವೈಶ್ವಾನರಸ್ಯ ಸುಮತೌ ಸ್ಯಾಮ ರಾಜಾ ಹಿ ಕಂ ಭುವನಾನಾಮಧಿಶ್ರೀಃ ।
ಇತೋ ಜಾತೋ ವಿಶ್ವಮಿದಂ ವಿಚಷ್ಟೇ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಯತತೇ ಸುರ್ಯೇಣ ॥ 1

ಋಗ್ವೇದ – 1-98

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾವು ವೈಶ್ವಾನರನ (ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಅಗ್ನಿಯ) ಅನುಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ - ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳ ರಾಜ, ಸರ್ವಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಅವನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ, ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾ, ಸರ್ವವನ್ನೂ ತನ್ನ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವೇದದ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ತತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ: "ವೈಶ್ವಾನರ" ಎಂದರೆ "ವಿಶ್ವದ ಒಳಗಿರುವ ಅಗ್ನಿ" - ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಚೈತನ್ಯನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಅವನು ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ "ಜಠರಾಗ್ನಿ", "ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ" ಮತ್ತು "ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ" ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೈಶ್ವಾನರ = ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಅಗ್ನಿಚೈತನ್ಯ (ಜಠರ, ಪ್ರಾಣ, ಜ್ಞಾನ, ಆತ್ಮ). ಆತನೇ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿ, ಆತನೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬುದ್ಧಿಜ್ಯೋತಿ, ಆತನೇ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಮೂಲ. ಅವನ ಕೃಪೆಯಿಂದಲೇ "ಜೀವನ"ವೂ "ಜ್ಞಾನ"ವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾರು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ವೈಶ್ವಾನರನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರ ಒಳಗೆ "ಸೂರ್ಯ" (ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ) ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವರು ಲೋಕವನ್ನೇ ತೇಜೋಮಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗಿನ ವೈಶ್ವಾನರ ಜ್ಯೋತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮದ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ - ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೂರ್ಯರಂತೆ ಜ್ಞಾನತೇಜಸ್ಸು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ವೈಶ್ವಾನರಸ್ಯ ಸುಮತೌ ಸ್ಯಾಮ	ನಾಭಿಚಕ್ರ (ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ)ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯ ಧ್ಯಾನ; ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ, ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ.
ಭುವನಾನಾಮಧಿಶ್ರೀಃ	ಪ್ರಾಣವು ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಅಧಿಪತಿ — ಆಂತರ್ಯ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜ.
ಇತೋ ಜಾತಃ	ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣೋದಯ; ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿ.
ಯತತೇ ಸುರ್ಯೇಣ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಅನುಭವ — ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯ.

ನಿತ್ಯಚೇತನನಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಪ್ತ ಮಾತೃಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಜೀವಪೋಷಕನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪೃಕ್ಷೋ ವಪುಃ ಪಿತುಮಾನ್ ನಿತ್ಯ ಆ ಶಯೇ । ದ್ವಿತೀಯಮಾ ಸಪ್ತಶಿವಾಸು ಮಾತೃಷು ।
ತೃತೀಯಮಸ್ಯ ವೃಷಭಸ್ಯ ದೋಹಸೇ । ದಶಪ್ರಮತಿಂ ಜನಯನ್ತ ಯೋಷಣಃ ॥

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.2)

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಪ್ರಾಣವೇ ಶಾಶ್ವತ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ. ಅವನು ಸಪ್ತ ದೇವಮಾತೃಶಕ್ತಿಗಳೊಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತು ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಆಹಾರ, ಚಲನೆ, ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳು ಅವನಿಂದ ಬಲ ಪಡೆದು ಇಂದ್ರಿಯ–ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ."

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣದ ದೇವತೆಯಾದ ವಾಯು / ಇಂದ್ರ / ವೃಷಭನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತದೆ - ಅವನು ಸಪ್ತ ಮಾತೃಶಕ್ತಿಗಳ (ಏಳು ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ) ಒಳಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೇತನ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. - "ಸಪ್ತಶಿವಾಸು ಮಾತೃಷು" ಎಂಬುದು ವೇದದ ಕವ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತ ಚೇತನ ಶಕ್ತಿಗಳ (ಮಾತೃಶಕ್ತಿಗಳ) ಸಂಕೇತ - ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರಭಾ. ಇಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಶಿವಾ ಮಾತೃಗಳು ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಏಳು ಚೇತನ ಶಕ್ತಿಗಳು - ಅವುಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ*

ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ / ಸಪ್ತ ಲೋಕ / ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನು ಆ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮಧ್ಯದ ಚೇತನ - ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಇಲ್ಲಿ ವೃಷಭ = ಜೀವಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಬಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ತೃತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ (ಪೋಷಣಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ) ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ - ಅದು ಆಹಾರ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವನಧಾರಣೆ ಇವುಗಳ ಮೂಲ. ದಶಪ್ರಮತಿಂ ಜನಯನ್ತ ಯೋಷಣಃ ಅಂದರೆ, ಅವನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳು (ಯೋಷಣಃ) ಹತ್ತು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಪಂಚ ಇಂದ್ರಿಯ + ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸೂಚನೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ದಶ ವಾಯುಗಳ ಚಾಲನೆ ಇರಬಹುದು, ಈ ಹತ್ತು ಚಲನೆಗಳೇ ಜೀವನದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಮೂಲಬಿಂದು.

ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತ ಶಕ್ತಿಮಾತೃಗಳು (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ).

ಕ್ರಮ	ಚಕ್ರ	ಶಕ್ತಿಮಾತೃ / ಶಿವಶಕ್ತಿ	ಪ್ರಾಣಸಂಬಂಧ
1	ಮೂಲಾಧಾರ	**ದಾಕಿನೀ**	ಅಪಾನ ವಾಯು
2	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	**ರಾಗಿನೀ**	ವ್ಯಾನ ವಾಯು
3	ಮಣಿಪೂರ	**ಲಾಕಿನೀ**	ಸಮಾನ ವಾಯು
4	ಅನಾಹತ	**ಕಾಕಿನೀ**	ಪ್ರಾಣ ವಾಯು
5	ವಿಶುದ್ಧ	**ಶಾಕಿನೀ**	ಉದಾನ ವಾಯು
6	ಆಜ್ಞಾ	**ಹಾಕಿನೀ**	ಮನೋಶಕ್ತಿ
7	ಸಹಸ್ರಾರ	**ಯಾಕಿನೀ / ಶಿವಶಕ್ತಿ**	ಬ್ರಹ್ಮಚೇತನ

ಹೃದಯಗುಹೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಪರಮಚೇತನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಮಾತರಿಶ್ವಾ) ಹೊರಗೆ ತಂದು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿರ್ಯದೀಂ ಬುಧ್ನಾನ್ ಮಹಿಷಸ್ಯ ವರ್ಪಸ ಈಶಾನಾಸಃ ಶವಸಾ ಕ್ರಂತ ಸೂರಯಃ ।
ಯದೀಮನು ಪ್ರದಿವೋ ಮಧ್ವ ಆಹವೇ ಗುಹಾ ಸಂತರಂ ಮಾತರಿಶ್ವಾ ವಿವಾಸತಿ ॥

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.3)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು (ಮಹಿಷ) ತನ್ನ ಮೂಲದಿಂದ ದೇವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು (ಸಪ್ತ ಮಾತೃಗಳು) ಹೊರಗೆ ಉಕ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಗಳು ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಜೀವಚೇತನದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತರಿಶ್ವಾ (ಪ್ರಾಣ) ಆ ಒಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುಹೆಯಿಂದ (ಹೃದಯದಿಂದ) ಹೊರಗೆ ತಂದು ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿ "ಮಹಿಷ" ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಬಲಸ್ವರೂಪಿ ಪ್ರಾಣ. ಅದರ "ವರ್ಪಸ್" (ರೂಪ, ಕಾಂತಿ) ಎಂದರೆ ಚೇತನದ ಪ್ರಕಾಶ. "ಮಾತರಿಶ್ವಾ" ಎಂಬುದು ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ನಾಮ -ಆತ್ಮದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣವು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅನುಭವಿಸುವ "ಅಂತರಜ್ಯೋತಿ".

ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

ಪ್ರ ಯತ್ ಪಿತುಃ ಪರಮಾನ್ನೀಯತೇ ಪರಯಾ ಪೃಕ್ಷುಧೋ ವೀರುದೋ ದಂಸು ರೋಹತಿ ।
ಉಭಾ ಯದಸ್ಯ ಜನುಷಂ ಯದಿನ್ವತಾದಿದ್ಯವಿಂಷೋ ಅಭವದ್ಘೃಣಾ ಶುಚಿಃ ॥ 4

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.4)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಕಾಶದ ದೇವರಾದ ಸೂರ್ಯನಿಂದ (ಪಿತೃನಿಂದ) ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯು, ಭೂಮಿಯ ತೇವದ ಹಂಬಲದಿಂದ (ಮಳೆಯಿಂದ) ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ - ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಶುದ್ಧ ಮಳೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಜೀವಿಗಳ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಚಾರ್ಯರು	ತಾತ್ಪರ್ಯ / ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು	ಈ ಮಂತ್ರವು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೂ ಜೀವಿಗಳ ಪೋಷಣೆಯ ನಿಜವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಪಿತೃ" ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ; "ವೀರುದಃ" ಎಂದರೆ ಜೀವಿಗಳು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಜೀವಿಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು	ಭಗವಂತನು ನಿಜವಾದ ಪೋಷಕ. ಆತನಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯ, ಮಳೆ, ಭೂಮಿ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿವೆ. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು ಆತನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಶೇಷರೂಪಿಗಳು.
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು	ಎಲ್ಲಾ ಸೃಷ್ಟಿಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮರೂಪವಾಗಿ ಪೋಷಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ; ಭೂಮಿಯು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳು ಆತನ ಕಾರ್ಯಸಾಧಕ ಉಪಕರಣಗಳು.

ಮಂತ್ರದ ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ :- *ಇಲ್ಲಿ "ಪಿತೃ" ಎಂಬ ಪದವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಜ್ಯೋತಿ, ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ. ಈ ಚೈತನ್ಯವೇ "ಪ್ರಕಾಶ" (ಜ್ಞಾನ) ಆಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. "ಪೃಕ್ಷುಧಾ" ಅಂದರೆ ತೇವದ ಹಂಬಲ - ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿತವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಆಸೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ, ಆ ಕೃಪೆಯೇ ಮಳೆಯಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಗೆ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆವುದು ಹೇಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ-ಜ್ಞಾನ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಣಿಪೂರಕದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ರೋಹತಿ" ಎಂದರೆ "ಏರುತ್ತದೆ" - ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಶಿವ–ಶಕ್ತಿ ಸಂಯೋಗದ ಸಂಕೇತ. ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ, ಪಿಂಗಲಾ ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ಐಕ್ಯದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಸ್ರಾರ ಪದ್ಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ - ಅಲ್ಲಿ ಮಳೆಯಂತೆ ಅಮೃತಧಾರೆಯು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ (ಅಮೃತ ಬಿಂದು ತತ್ತ್ವ). ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ "ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಶುದ್ಧತೆ" ಅಥವಾ ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ (ಘಣಾ ಶುಚಿಃ) ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಿಯು ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಅವನೊಳಗಿನ "ಸೂರ್ಯ" (ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ) ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.

ಆದಿನ್ ಮಾತೂರಾವಿಂಶದ್ಯಾಸ್ವಾ ಶುಚಿರಹಿಂಸ್ಯಮಾನ ಉರ್ವಿಯಾ ವಿ ವಾವೃಧೇ ।
ಅನು ಯತ್ ಪೂರ್ವಮರುಹತ್ ಸನಾಜುವೋ ನಿ ನವ್ಯಸೀಷ್ವವರಾಸು ಶಧಾವತೇ ॥ 5

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.5)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶವು, ತಾಯಿಯೆನಿಸಿರುವ ಆಕಾಶ–ಭೂಮಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು, ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹಿಂದಿನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ - ಹಳೆಯ ದಿವಸಗಳಂತೆ ಹೊಸ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ.

ಆಚಾರ್ಯರು	ತಾತ್ಪರ್ಯ / ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು	ಸೂರ್ಯನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪನಾದ ಪ್ರಕಾಶದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಅವನು ನಿತ್ಯಚೇತನ, ಅಹಿಂಸಕ, ಶಾಂತ, ಶುದ್ಧ — ಇದು ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಚಲನೆ ಆತ್ಮನ ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನಶೀಲ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರತೀಕ.
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು	ಸೂರ್ಯನು ಭಗವಂತನ ಸೇವಕ; ಅವನ ಪ್ರತಿದಿನದ ಉದಯ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾನಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯವಾಗಿವೆ. ಇದು ವಿಶ್ವನಿಯಮ (ನಿಯತಿ) ಯಲ್ಲಿನ ಶಾಂತ ಸೇವಾಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು	ಸೂರ್ಯನ ನಿತ್ಯ ಚಲನೆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಇಚ್ಛೆಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಆತನು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದೆ ಯುಗಯುಗಾಂತರಗಳವರೆಗೆ ಧರ್ಮದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ; ಇದು ದೈವದ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಂಕೇತ.

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:-

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ (ಆಂತರಿಕ ಅರ್ಥ)
ಶುಚಿರಹಿಂಸ್ಯಮಾನಃ	ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ — ಇದು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣ.
ಉರ್ವಿಯಾ ವಿ ವಾವೃಧೇ	ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹರಡುವಾಗ ಜೀವಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಅನು ಯತ್ ಪೂರ್ವಾ ಅರುಹತ್	ಇದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕ್ರಮ — ಹಳೆಯ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಲನದ ಪಥ (ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳು) ಯಲ್ಲಿ ಚಲನೆ.
ನಿ ನವ್ಯಸೀಷು ಶಧಾವತೇ	ಹೊಸ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ನವೀಕೃತ ಶಕ್ತಿ — ಪ್ರತಿದಿನದ ಸೂರ್ಯೋದಯದಂತೆ.

ಶುದ್ಧ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವತೆಯು. ಯೋಗಿಯು ಅದನ್ನು ಅರಿತಾಗ - ಅವನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಅಜ್ಞಾನ ನಾಶವಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿ ಯದಸ್ಥಾದ್ಯಜತೋ ವಾತಚೋದಿತೋ ಹಾರೋ ನ ವಕ್ವಾ ಜರಣಾ ಅನಾಕೃತಃ ।
ತಸ್ಯ ಪತ್ಮಂದಶ್ಯುಷಃ ಕೃಷ್ಣಜಂಹಸಃ ಶುಚಿಜನ್ಮನೋ ರಜ ಆ ವ್ಯಧ್ವನಃ ॥ 7

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.7)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಜಮಾನನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ವಾಯು (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ) ವಕ್ರವಾಗದೆ, ಕ್ಷಯವಿಲ್ಲದೆ, ಸುಂದರವಾದ ಸರಪಣಿಯಂತೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಅದು ಕತ್ತಲೆಯ (ಅಜ್ಞಾನ) ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶುದ್ಧಜನ್ಮದ ಚಲನೆ - ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ರಜೋಗುಣದ ದಿವ್ಯ ಮಾರ್ಗ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಚಿತ್ರಣ. ಇಲ್ಲಿ "ವಾತಚೋದಿತಃ" ಎಂಬುದು - ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆ. ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವು "ಶುದ್ಧ ವಾಯು (ಪ್ರಾಣವಾಯು)" ಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದು "ಜರಣಾ ಅನಾಕೃತಃ" - ಎಂದಿಗೂ ಕ್ಷಯವಾಗದ ಶಕ್ತಿಯು. ಯೋಗಿಯು ಧ್ಯಾನದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಅಜ್ಞಾನ (ಕೃಷ್ಣಜಂಹಸಃ) ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ -ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಆಚಾರ್ಯರು	ತಾತ್ಪರ್ಯ / ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು	"ವಾತಚೋದಿತಃ" ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಚೇತನ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣವೇ ಆತ್ಮನ ಚಲನೆ; ಯೋಗಿಯು ಅದರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. "ಕೃಷ್ಣಜಂಹಸಃ" ಅಜ್ಞಾನನಾಶದ ಸಂಕೇತ.
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು	ದೇವನ (ಯಜಮಾನನ) ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ದೇವಸೇವೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಪವಿತ್ರ ರೂಪ — ಶುದ್ಧ ರಜೋಗುಣ (ಕೃತ್ಯಶಕ್ತಿ) ಮೂಲಕ ಭಗವತ್ಪ್ರಾಪ್ತಿ.
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು	ವಿಷ್ಣುಸ್ವರೂಪದ ವಾಯು ಪ್ರೇರಿತ ಚಲನೆ. ಹನುಮಂತ–ಭೀಮ–ಮಧ್ವರ ತ್ರಯಾವತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಈ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವೇ ದೈವಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ.

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:-

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	*ಯೋಗಾರ್ಥ*
ವಾತಚೋದಿತಃ	*ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣೋದಯ; ವಾಯುವಿನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಏರುತ್ತದೆ.*
ಹಾರೋ ನ ವಕ್ವಾ	*ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ನೇರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ — ಯೋಗನಿಯಮದ ಸಂಕೇತ.*
ಜರಣಾ ಅನಾಕೃತಃ	*ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶಾಶ್ವತ; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕ್ಷಯರಹಿತ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.*
ಕೃಷ್ಣಜಂಹಸಃ	*ಅಜ್ಞಾನ (ಕತ್ತಲೆ) ನಾಶ — ಜ್ಞಾನೋದಯ.*
ಶುಚಿಜನ್ಮನಃ ರಜಃ ಆ ವ್ಯಧ್ವನಃ	*ಶುದ್ಧ ರಜೋಗುಣವು ಧರ್ಮಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆಯ ಚಲನೆ.*

ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ರಥದಂತಿದೆ; ನಾಡಿಗಳು ಅದರ ಚಕ್ರಗಳು. ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ರಥೋ ನ ಯಾತಃ ಶಿಕ್ವಭಿಃ ಕೃತೋ ದ್ಯಾಂ ಅದ್ಧಭಿರರುಷೇಭಿರರೀಯತೇ ।
ಆದಸ್ಯ ತೇ ಕೃಷ್ಣಾಸೋ ದಕ್ಷಿ ಸೂರಯಃ ಶೂರಸ್ಯೇವ ತ್ವೇಷಥಾ ದೀಷತೇ ತಯಂ ॥ 8

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.8)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೃಢವಾದ ರಥದಂತಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ಕುದುರೆಗಳಂತೆ ಅವು ಆಕಾಶದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು (ರಾತ್ರಿ) ತೊಲಗಿಸುತ್ತವೆ, ಶೂರನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶವು ಕತ್ತಲೆಯ ಸೇನೆಯನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂರ್ಯನ ಉದಯವನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. **ವಿವರಣೆ:-** *ಸೂರ್ಯನ ರಥ → ಆತ್ಮ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯ. ಕುದುರೆಗಳು → ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು (ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆ). ಆಕಾಶದ ಮಾರ್ಗ → ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಧ್ಯಾನದ ಪಥ. ಕತ್ತಲೆ → ಅಜ್ಞಾನ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ "ಆಂತರಿಕ ಸೂರ್ಯೋದಯ"ವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವು ಉಂಟಾದಾಗ ಅಜ್ಞಾನ ಕತ್ತಲೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ರಥದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ - ಅಜ್ಞಾನ ಕತ್ತಲೆಯು ನಾಶವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸೂರ್ಯೋದಯ (ಜ್ಞಾನೋದಯ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಆಚಾರ್ಯರು	ತಾತ್ಪರ್ಯ / ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು	ಸೂರ್ಯರಥವು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಅಂತರ್ಯಾರ್ಥ — ಆತ್ಮಚೈತನ್ಯದ ಚಲನೆ. "ಅರುಷೇಭಿಃ" ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ವಿ ಚಲನೆಗೆ ಸೂಚನೆ.
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು	ಸೂರ್ಯನ ರಥವು ಭಗವಂತನ ನಿಯಮದ ಸೇವಕ. ಆಕಾಶಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ದೇವಸೇವೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಂತೆ, ಭಕ್ತನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೇವಪಥದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು	"ರಥೋ ನ ಯಾತಃ" ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ದೇವನು ವಿಷ್ಣುಸ್ವರೂಪಿ ಯೋಗಾಧಾರ. ಅವನ ಚಲನೆ ದೇವನಿಚ್ಛೆಯಿಂದಲೇ — ಧರ್ಮದ ಗತಿಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ. ಅಜ್ಞಾನವು ಕತ್ತಲೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುವುದು.

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:-

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ರಥೋ ನ ಯಾತಃ ಶಿಕ್ವಭಿಃ	ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ರಥದಂತಿದೆ; ನಾಡಿಗಳು ಅದರ ಚಕ್ರಗಳು. ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.
ಅರುಷೇಭಿಃ ಅರೀಯತೇ	ಕೆಂಪು ಕಿರಣಗಳು — ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಗಳು — ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನೆ (ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ).
ಕೃಷ್ಣಾಸೋ ದಕ್ಷಿ	ಕತ್ತಲೆಯ ಅಜ್ಞಾನ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿ — ಅಹಂಕರ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಶೂರಸ್ಯೇವ ದೀಷತೇ ತಯಂ	ಧ್ಯಾನಿಯು ವೀರನಂತೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜಯಿಸುತ್ತಾನೆ — ಇದುವೇ "ಅಂತರ್ಯುದ್ಧ".

ಮೂರೂ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಯೋಗಿಯ ಒಳಗೆ ಅಗ್ನಿ (ಪ್ರಾಣ)ದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ತ್ವಯಾ ಹ್ಯಗೇ ವರೂಣೋ ಧೃತವ್ರತೋ ಮಿತ್ರಃ ಶಾಶದ್ರೇ ಅರ್ಯಮಾ ಸುದಾನವಃ ।
ಯತ್ಸೀಮನೂ ಕ್ರತುನಾ ವಿಶ್ವಥಾ ವಿಭುರರಾನ್ನ ನೇಮಿಃ ಪರಿಭೂರ್ ಅಜಾಯಥಾಃ ॥ 9

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.9)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಅಗ್ನೇ! ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ವರೂಣನು ದೃಢವ್ರತನಾಗಿ, ಮಿತ್ರನು ಸೌಹಾರ್ದದೇವತೆಯಾಗಿ, ಅರ್ಯಮನು ಧರ್ಮರಕ್ಷಕನಾಗಿ ಕೀರ್ತಿಗೈದನು. ನಿನ್ನ ಕೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ನೀನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ವಿಭುವಾಗಿ, ವಕ್ರತೆ ಇಲ್ಲದ ನೇರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ (ಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ) ಜನಿಸಿದ್ದೀ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಗ್ನಿ–ವರೂಣ–ಮಿತ್ರ–ಅರ್ಯಮನ್ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ದೇವತಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಏಕತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ವಿಶ್ವದ ಧರ್ಮಚಕ್ರದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳು: ಅಗ್ನಿ → ಚೈತನ್ಯ, ಪ್ರೇರಣೆ, ವರೂಣ → ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ, ಮಿತ್ರ → ಸೌಹಾರ್ದ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ, ಅರ್ಯಮನ್ → ನೀತಿ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ, ಇವುಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ - ಅಗ್ನಿ (ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಾಣ–ಜ್ಞಾನ–ಚೇತನ). ಅಗ್ನಿಯು ಸರ್ವದೇವತೆಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ನೇಮಿಃ ಪರಿಭೂಃ" ಎಂಬುದು ವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳ ಧರ್ಮಚಕ್ರದ ಸೂಚನೆ - ಯಾವುದೇ ಕೃತಿಯು ಧರ್ಮವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ವೇದದ ಧರ್ಮತತ್ವ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಧರ್ಮಪಥದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ - ಅವನೊಳಗಿನ "ಅಗ್ನಿ" (ಜ್ಞಾನಚೈತನ್ಯ) ವರೂಣ–ಮಿತ್ರ–ಅರ್ಯಮನ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧರ್ಮಚಕ್ರದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ = ಆಂತರಿಕ ಜ್ಞಾನಚೈತನ್ಯ. ವರೂಣ = ನಿಯಮ, ಮಿತ್ರ = ಸತ್ಯಸೌಹಾರ್ದ, ಅರ್ಯಮನ್ = ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆ. ಈ ಮೂರೂ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಯೋಗಿಯ ಒಳಗೆ ಅಗ್ನಿ (ಪ್ರಾಣ)ದಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆತನು ಧರ್ಮಚಕ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ - ಇದೇ "ಅಂತರ್ಯಾಗ", "ಯೋಗಧರ್ಮ" ಮತ್ತು "ಬ್ರಹ್ಮಸಂಯೋಗ".*

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ತ್ವಯಾ ಹ್ಯಗೇ ವರೂಣೋ ಧೃತವ್ರತಃ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಿಯಾದಾಗ ನಿಯಮ (ವರೂಣ ತತ್ವ) ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು "ಯಮ–ನಿಯಮ"ದ ಮೂಲ.
ಮಿತ್ರಃ ಶಾಶದ್ರೆ ಅರ್ಯಮಾ ಸುದಾನವಃ	ಭಕ್ತಿಯು ಹೃದಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದ (ಮಿತ್ರ), ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆ (ಅರ್ಯಮನ್) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
ಕ್ರತುನಾ ವಿಶ್ವಥಾ ವಿಭುಃ	ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ (ಕ್ರತು) ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ — ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಉತ್ಥಾನ.
ನೇಮಿಃ ಪರಿಭೂಃ ಅಜಾಯಥಾಃ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಚಕ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ — ಪ್ರಾಣಚಕ್ರದ ಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತಿ (ಜ್ಞಾನೋದಯ).

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮವೇ ಮಹಾ ರತ್ನ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ವಮಗರೇ ಶಶಮಾನಾಯ ಸುನ್ವತೇ ರತ್ನಂ ಯವಿ ದೇವತಾತಿಮಿನ್ವಸಿ ।
ತಂ ತ್ವಾ ನು ನವ್ಯಂ ಸಹಸೋ ಯುವನ್ವಯಂ ಭಗಂ ನ ಕಾರೇ ಮಹಿರತ್ನ ಧೀಮಹಿ ॥ 10

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.10)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಅಗ್ನೇ! ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವ, ದೇವರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಭಕ್ತನಿಗೆ ನೀನು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಧನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀ. ನಿನ್ನನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಹೊಸತನದಿಂದ ಸ್ತುತಿಸುತ್ತೇವೆ; ಓ ಶಕ್ತಿಯ ಯುವ ದೇವತೆ! ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯಸ್ವರೂಪನೇ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರತ್ನವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ = ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಕೃಪಾಶಕ್ತಿ. ಭಕ್ತನ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ ಅಗ್ನಿ (ದೈವಚೈತನ್ಯ) ಅವನಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತು (ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. "ಮಹಿ ರತ್ನ ಧೀಮಹಿ" ಎಂದರೆ - ನಾವು ದೇವಚೈತನ್ಯವನ್ನು "ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನ"ದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಗ್ನಿಯು "ಸಹಸೋ ಯುವನ್" - ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯ ನವೀನ ಶಕ್ತಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ಸಾಹ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯ ರೂಪ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:-

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ತ್ವಮಗರೇ	ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು "ಅಗ್ನಿ"ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ — ಆ ಪ್ರಾರಂಭ ಶಕ್ತಿ.
ಸುನ್ವತೇ ರತ್ನಂ ಯವಿ	ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣೋದಯ = ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರತ್ನ.
ನವ್ಯಂ ಸಹಸೋ ಯುವನ್	ಪ್ರಾಣದ ನಿತ್ಯ ನವೀನ ಚಲನೆ — ಸೂರ್ಯನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತ್ವೋದಯ.
ಮಹಿರತ್ನ ಧೀಮಹಿ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ — ಪರಮ ರತ್ನದ ಧ್ಯಾನ.

ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ಮೇ ರಯಿಂ ನ ಸ್ವರ್ಥಂ ದಮೂನಸಂ ಭಗಂ ದಕ್ಷಂ ನ ಪಪೃಚಾಸಿ ಧರ್ಣಸಿಂ ।
ರಶ್ಮೀಂರರವ ಯೋ ಯಮತಿ ಜನ್ಮನೀ ಉಭೇ ದೇವಾನಾಂ ಶಂಸಮೃತ ಆ ಚ ಸುಕ್ರತುಃ ॥ 11

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.11)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಅಗ್ನೇ! ನೀನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಧೀರವಾದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು, ಭಾಗ್ಯವನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತುಂಬು. ನಿನ್ನ ಕಿರಣಗಳು, ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಜನನದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ನೀನು ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದ ಸುಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ, ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೀರ್ತನೀಯನಾಗಿದ್ದೀ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಗ್ನಿಯು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲ, ಆತ್ಮದೈವ ಚೈತನ್ಯ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಕಿರಣಗಳು - "ರಶ್ಮೀನ್ ಅರವ" - ಪ್ರಾಣದ ಶಕ್ತಿ. ಅವನು ಧ್ಯಾನಿಯೊಳಗಿನ ಚೇತನಪ್ರಕಾಶ. "ರಯಿಂ ನ ಸ್ವರ್ಥಂ" - ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. "ದಮೂನಸಂ" - ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸು. "ದಕ್ಷಂ ಧರ್ಣಸಿಂ" - ಸ್ಥಿರ ಧ್ಯಾನಶೀಲ ಬುದ್ಧಿ. "ರಶ್ಮೀನ್ ಅರವ" - ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಕಿರಣಗಳು. ಯೋಗಿಯು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿದಾಗ, ಅವನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ (ಋತ) ಮತ್ತು ಸುಕೃತ (ಧರ್ಮ) ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಾನುಗ್ರಹ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ :- *ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ -ಆತನೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿ ಭಗವತ್ಕೃಪೆ (ಭಗಂ ದಕ್ಷಂ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನ ಬುದ್ಧಿ "ಸತ್ಯ–ಧರ್ಮ–ಜ್ಞಾನ–ಶಾಂತಿ"ಗಳ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ರಯಿಂ ನ ಸ್ವರ್ಥಂ	ಸಂಪತ್ತು = ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
ದಮೂನಸಂ	ನಿಯಮಿತ ಮನಸ್ಸು = ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಫಲ. ಇದು ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಿರತೆ.
ಭಗಂ ದಕ್ಷಂ ಧರ್ಣಸಿಂ	ಧರ್ಮಬಲ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ = ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಬೆಳಕು.
ರಶ್ಮೀನ್ ಅರವ ಯೋ ಯಮತಿ ಜನ್ಮನೀ	ಸೂರ್ಯನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ (ಪಿಂಗಲಾ) ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ – ಧ್ಯಾನದ ಚಲನೆ.
ಉಭೇ ದೇವಾನಾಂ ಶಂಸಮ್ ಋತಾ ಚ ಸುಕ್ರತುಃ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಶಕ್ತಿ (ಋತ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ) ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ

ಉತ ನಃ ಸುದ್ಯೋತ್ಮಾ ಜೀರಾಶ್ವೋ ಹೋತಾ ಮಂದ್ರಃ ಶುಂಣವಚ್ಚಂದ್ರರಥಃ ।
ಸ ನೋ ನೇಷನ್ ನೇಷತಮೈರಮುರೋ ಗಿರವಾಮಂ ಸುವಿತಂ ವಸ್ಯೋ ಅಚ್ಛ ॥ 12

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.12)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾನನಾದ, ಪ್ರಬುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ, ಚೈತನ್ಯಸ್ವರೂಪನಾದ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ದೇವತೆ ನಮಗೆ ಆನಂದಮಯ, ಶಾಂತ, ಶುಭಕರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲಿ. ಅವನು ಚಂದ್ರರಥದಂತೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ, ನಮ್ಮನ್ನು ಶುಭವಾದ ಸಂಪತ್ತು, ಜ್ಞಾನ, ಮತ್ತು ದೇವಾನುಗ್ರಹದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋತೃ (ಅಗ್ನಿ) - ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞದ ಮಧ್ಯದ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ - ಅವನು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆ. "ಸುದ್ಯೋತ್ಮಾ" – ಅವನು ಅಂತರಾತ್ಮದ ಬೆಳಕು. "ಜೀರಾಶ್ವಃ" – ವೃದ್ಧರೂ, ಶಾಶ್ವತರೂ ಆದ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ. "ನೇಷತಮೈಃ" – ಆತ್ಮವನ್ನು ಉನ್ನತ ಜ್ಞಾನಪಥಕ್ಕೆ ನಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಆತ್ಮಯಾತ್ರೆಯ ರೂಪಕ: ಅಗ್ನಿ ದೇವನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಪರಮ ಜ್ಞಾನೋದಯದತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಆಂತರ್ಯೋಗಿ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗಿನ "ಹೋತಾ ಅಗ್ನಿ" ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಖ (ಸುವಿತಂ) ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಸುದ್ಯೋತ್ಮಾ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ — ಅಜ್ಞಾನಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಬೆಳಕು.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಜೀರಾಶ್ವಃ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಶಾಶ್ವತ ಶಕ್ತಿ; ಹೃದಯದಿಂದ ಮಣಿಪೂರಕದವರೆಗೆ ಹರಿಯುವ ಜೀವೋದಯ.
ಹೋತಾ ಮಂದ್ರಃ	ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಜ್ಞಪೀಠವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದಾಗ, ಅಗ್ನಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ.
ಚಂದ್ರರಥಃ	ಚಂದ್ರನ ನಯದಂತೆ ಶಾಂತ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ — ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ತೇಜಸ್ಸು.
ನೇಷತಮೈಃ ಸುವಿತಂ ವಸ್ಯೋ ಅಚ್ಛ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು — ಆಂತರಿಕ ಮುಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ.

ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗೆ ಧರ್ಮಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ತಾಂ ವ್ಯಥಿಃ ಶಿಮೀಂವದ್ಧಿರಕಃ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಾಯ ಪ್ರತರಂ ದಧಾನಃ ।
ಅಮೀ ಚ ಯೇ ಮಘವಾನೋ ವಯಂಚ ಮಿಹಂ ನ ಸೂರೋ ಅತಿ ನಿಷ್ಠ ತನ್ಯುಃ ॥ 13

(ಋಗ್ವೇದ 1.141.13)

ಭಾವಾರ್ಥ:-ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಲಿ, ಅಗ್ನಿಯು (ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ) ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ದೇವತೆಗಳೂ ನಾವೂ ಸೇರಿ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಮಿಂಚಿನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಮಳೆಯಂತಹ ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ತರಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸಮತೋಲನ ಎಂಬ ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. "ಅಸ್ತಾಂ ವ್ಯಥಿಃ" → ಎಲ್ಲ ಅಸ್ಥಿರ ಚಲನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗಲಿ (ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆ). "ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಾಯ ಪ್ರತರಂ ದಧಾನಃ" → ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದು ಆಂತರಿಕ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ. "ಮಿಹಂ ನ ಸೂರಃ" → ಜ್ಞಾನಮಳೆಯು ಸುರಿಯಲಿ. "ಅತಿ ನಿಷ್ಠ ತನ್ಯುಃ" → ಮಿಂಚಿನಂತೆ ವೇಗದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಲಿ. ಇದು ಯೋಗಿಯ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ: ಶಾಂತ ಅಗ್ನಿ (ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ) - ತೇಜಸ್ವಿ ಬುದ್ಧಿ - ಮೃದುವಾದ ಹೃದಯ - ಧರ್ಮಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ.*

ಉಪನಿಷದ್ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ:-

ಯದಾ ಪಂಚಾವತಿಷ್ಠಂತೇ ಜ್ಞಾನಾನಿ ಮನಸಾ ಸಹ ।
ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ತಾಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್

ಕಠೋಪನಿಷತ್ (2-3-10):

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯೆಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಬ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗನಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಬ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಉನ್ಮನೀಭಾವ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಸ್ವರೂಪಭೂತನಾದ ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ಶಾಂತ ಪ್ರಾಣಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗಿನ ಸೂರ್ಯ (ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ) ಮಳೆಯಂತೆ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ - ಇದುವೇ "ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಯೋಗ".

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಅಸ್ತಾಂ ವ್ಯಧಿಃ	ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು — ಪ್ರಾಣವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು.
ಶಿಮೀಂವದ್ಧಿರಕಃ	ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟ — ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ (ಸಮಾನ ವಾಯು).
ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಾಯ ಪ್ರತರಂ ದಧಾನಃ	ಆಂತರಿಕ ರಾಜತ್ವ — ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಾಗ.
ಮಿಹಂ ನ ಸೂರಃ	ಸೂರ್ಯ = ಪ್ರಾಣ; ಮಳೆ = ಕೃಪೆ; ಧ್ಯಾನದ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ.
ಅತಿ ನಿಷ್ಠ ತನ್ಯುಃ	ಮಿಂಚು = ಸ್ಫುರಣ; ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಫುರಣ (ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಜ್ಯೋತಿ).

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆ

ವಿಶ್ವೇಭಿಃ ಸೋಮ್ಯಂ ಮಧ್ವಗ್ರ ಇಂದ್ರೈಣ ವಾಯುನಾ ।
ಪಿಬಾಂ ಸಿತ್ರಸ್ಯ ಧಾಮಭಿಃ ॥

ಋಗ್ವೇದ – 1-15-10

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ದೇವತೆಗಳೇ! ನೀವು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ - ಇಂದ್ರ (ಬಲಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ವಾಯು (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ)ಗಳೊಂದಿಗೆ - ಸೋಮಪಾನದ ಅಮೃತಮಯ ರಸವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಲೋಕಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಿ.

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆ (ಸೋಮರಸ) ಸುರಿಯುತ್ತದೆ - ಅದರಿಂದ ಆತ್ಮವು ಆನಂದರೂಪನಾದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಆನಂದ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ. ಯೋಗಿಯು ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ - ಜ್ಞಾನೋದಯ, ಆನಂದೋದಯ, ಮತ್ತು ದೈವಾನುಭವ ಒಂದೇ ಆಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ.*

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಇಂದ್ರೈಣ ವಾಯುನಾ	ಇಂದ್ರ = ಬಲ (ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ); ವಾಯು = ಪ್ರಾಣ (ಹೃದಯದಿಂದ ಕೂತವಾದ ಶಕ್ತಿ).
ಸೋಮ್ಯಂ ಮಧ್ವಃ	ಆನಂದರಸ = ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆಯ ಅನುಭವ.
ಪಿಬಾಂ ಧಾಮಭಿಃ	ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ — ಧಾಮ (ಪ್ರಕಾಶ).
ವಿಶ್ವೇಭಿಃ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಮತೋಲನ; ಪ್ರಾಣಚಕ್ರದ ಏಕೀಕರಣ.

ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಬಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಚೈತನ್ಯ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ

ತೀವ್ರಾಃ ಸೋಮಾಸ ಆ ಗಹ್ಯಾ ಶೀರ್ವನ್ತಃ ಸುತಾ ಇಮೇ । ವಾಯೋ ತಾನ್ ಪ್ರಸ್ಥಿತಾನ್ ಪಿಬ ॥ 1
ಉಭಾ ದೇವಾ ದಿವಿಸ್ಪೃಶೇ ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಹವಾಮಹೇ । ಅಸ್ಯ ಸೋಮಸ್ಯ ಪೀತಯೇ ॥ 2
ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಮನೋಜುವಾ ವಿಪ್ರಾಂ ಹವಂತ ಊತಯೇ । ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷಾ ಧಿಯಸ್ಪತೀ ॥ 3
ಮಿತ್ರಂ ವಯಂ ಹವಾಮಹೇ ವರೂಣಂ ಸೋಮಪೀತಯೇ । ಜಜ್ಞಾನಾ ಪೂತದಕ್ಷಸಾ ॥ 4
ಋತೇನ ಯಾ ವೃಂತಾವೃಧಾಂ ವೃತಸ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷಸ್ಪತೀ । ತಾ ಮಿತ್ರಾವರೂಣಾ ಹವೇ ॥ 5

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:-

(1). ಯೋಗಿಯು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಾದಾಗ, ಅವನೊಳಗೆ ಆನಂದಧಾರೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ - ಅದೇ "ಸೋಮಪಾನ" - ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಸಂಯುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯು ನಡೆದಾಗ, ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಸೋಮಧಾರೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ - ಅದು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಅಮೃತಪಾನ.

(2). ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಬಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಚೈತನ್ಯ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ - ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಮೃತಧಾರೆ (ಸೋಮಪಾನ) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ದಿವ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಒಂದೇ ಆಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ.

(3). ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಬಲ (ಇಂದ್ರ) ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಮನೋಜವವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅವನು "ಧಿಯಸ್ಪತಿ" - ಬುದ್ಧಿಯ ನಾಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಬಲವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ದೈವಿಕ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದು ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಕಾಶ (ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷತ್ವ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(4). ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದಯೆ (ಮಿತ್ರ) ಮತ್ತು ನಿಯಮ (ವರೂಣ) ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ, ಅವನೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಅಮೃತಧಾರೆಯಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ – ಇದನ್ನು ವೇದ "ಸೋಮಪಾನ" ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

(5). ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಧರ್ಮ–ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ (ಮಿತ್ರ) ಮತ್ತು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ನಿಯಮ (ವರೂಣ) ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟಾಗಿ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ತುಳಸಿರಾಮ್ ರವರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಉದಾನದ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಗಳು. - ಇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ತೀವ್ರಾಃ ಸೋಮಾಃ	ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೇಜೋಮಯ ಜ್ಞಾನಧಾರೆ.
ಶೀರ್ವನ್ತಃ ಸುತಾಃ ಇಮೇ	ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಅಮೃತಧಾರೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು.
ವಾಯೋ ಆ ಗಹ್ಯಾ	ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
ತಾನ್ ಪ್ರಸ್ಥಿತಾನ್ ಪಿಬ	ಯೋಗಿಯು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಮಧಾರೆ ಪಾನಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ — ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಾನುಭವ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಉಭಾ ದೇವಾ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮತೋಲನ.
ದಿವಿಸ್ಪೃಶೇ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ.
ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಹವಾಮಹೇ	ಮಣಿಪೂರ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಲ–ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಹ್ವಾನ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಅಸ್ಯ ಸೋಮಸ್ಯ ಪೀತಯೇ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆಯ ಅನುಭವ — ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಇಂದ್ರ–ವಾಯೂ	ಬಲ (ಇಂದ್ರ) = ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ; ವಾಯು = ಹೃದಯ ಚಕ್ರದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ.
ಮನೋಜುವಾ	ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣ = ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಏರಿಕೆ.
ವಿಪ್ರಾಂ ಹವಂತ ಊತಯೇ	ಧ್ಯಾನಿಯು ಪ್ರಾಣ–ಬಲ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೇವಾನುಗ್ರಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷಾ ಧಿಯಸ್ಪತೀ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ — ದೇವದೃಷ್ಟಿ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಮಿತ್ರಂ ವಯಂ ಹವಾಮಹೇ	ಹೃದಯಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ–ದಯೆ–ಸಮತೋಲನದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ.
ವರೂಣಂ ಸೋಮಪೀತಯೇ	ಕಂಠ–ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಯಮದ ಪ್ರಾಣೋದಯ.
ಜಜ್ಞಾನಾ ಪೂತದಕ್ಷಸಾ	ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶುದ್ಧಗೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯೋದಯ.
ಸೋಮಪೀತಯೇ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆಯ ಅನುಭವ — ಪರಮಜ್ಞಾನ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	**ಯೋಗಾರ್ಥ**
ಋತೇನ ಯಾ ವೃಂತಾವೃಧಾಂ	ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಶಾಂತ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯವು (ಋತ) ದೇಹಧರ್ಮವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.
ವೃತಸ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷಸ್ಪತೀ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ — ವ್ರತಪಾಲನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೋದಯ.
ತಾ ಮಿತ್ರಾವರೂಣಾ ಹವೇ	ಪ್ರೀತಿ (ಮಿತ್ರ) ಮತ್ತು ನಿಯಮ (ವರೂಣ) ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಯೋಗಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ

ದ್ವೇ ವಿರೂಪೇ ಚರತಃ ಸ್ವರ್ಥೇ ಅನ್ಯಾನ್ಯಾ ವತ್ಸಂ ಉಪಧಾಪಯೇತೇ।
ಹರಿರೇನ್ಯಸ್ಯಾಂ ಭವತಿ ಸ್ವಧಾವಾನ್ ಶುಕ್ರೋ ಅನ್ಯಸ್ಯಾಂ ದದೃಶೋ ಸುಚೀಂಃ ॥ 1

ಋಗ್ವೇದ – 1-95

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳು - ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದರೂ ಒಂದೇ ವತ್ಸ (ಜೀವನ, ಧರ್ಮ)ವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ “ಹರಿಃ” (ಸೂರ್ಯ–ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ)

ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ "ಶುಕ್ರಃ" (ಚಂದ್ರ–ಮನಶ್ಶಕ್ತಿ) ಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ - ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶಮಯ ಶಕ್ತಿಗಳು.

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ; ಅಲ್ಲಿ ಹರಿಶಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಣ) ಮತ್ತು ಶುಕ್ರಶಕ್ತಿ (ಜ್ಞಾನ) ಒಂದಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತವೆ - ಅದು "ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ"ಯ ಉದಯ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ದ್ವೇ ವಿರೂಪೇ ಚರತಃ	ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಎರಡು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು (ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳು).
ಸ್ವರ್ಥೇ	ಇಡಾ ನಾಡಿ ಚಂದ್ರನ ಮಾರ್ಗ (ಶಾಂತಿ), ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ ಸೂರ್ಯನ ಮಾರ್ಗ (ತೇಜಸ್ಸು).
ವತ್ಸಂ ಉಪಧಾಪಯೇತೇ	ಇವು ಜೀವಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ, ಮನಃ–ಪ್ರಾಣ ಸಂಯೋಗ.
ಹರಿಃ ಸ್ವಧಾವಾನ್, ಶುಕ್ರಃ ಸುಚೀಂಃ	ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ನಾಡಿಗಳು ಏಕೀಕರಿಸಿದಾಗ ಅಮೃತಧಾರೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ — ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ (ಸೋಮಪಾನ).

ಅಮೃತಮಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ನೀನು, ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಿ ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪಾನಮಾಡು

ಇಮಂ ನೋ ಯಜ್ಞಮಮೃತೇಷು ಧೀಮಾ ಹಲ್ಯಾ ಜಾತವೇದೋ ಜುಷಸ್ವ ।
ಸ್ತೋಕಾನೌಮಗ್ನೇ ಮೇದಸೋ ಘೃತಸ್ಯ ಹೋತಃ ಪ್ರಾಶಾನ ಪ್ರಥಮೋ ನಿಷದ್ಯ ॥ 1

ಋಗ್ವೇದ – 3-21

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಜಾತವೇದ ಅಗ್ನಿದೇವನೇ! ನಮ್ಮ ಈ ಪವಿತ್ರ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು; ಅಮೃತಮಯ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ನೀನು, ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಹೋಮವನ್ನು ಆನಂದಿಸು. ಘೃತ (ತುಪ್ಪ)ದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಈ ಧ್ಯಾನಯಜ್ಞದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪಾನಮಾಡು, ಓ ಯಜ್ಞದ ಮೊದಲ ಆಸನಾರೂಢ ದೇವನೇ!

ಯೋಗಾರ್ಥ ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ ಮಣಿಪೂರದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿದಾಗ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ - ಜಾತವೇದ - ಅಮೃತಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪಾನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ "ಆಂತರ್ಯ ಯಜ್ಞ" ಎಂದು ವೇದ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ - ದೇಹವೆ ಯಜ್ಞಮಂಡಪ, ಪ್ರಾಣವೆ ಹೋಮದ್ರವ್ಯ, ಮನಸ್ಸೇ ವೇದಿ, ಆತ್ಮನೇ ಹೋತೃ ಅಗ್ನಿ. ಈ ಯೋಗಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ "ಜಾತವೇದ ಅಗ್ನಿ" ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿ, ಯೋಗಿಯನ್ನು ಅಮೃತ–ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ
ಅಮೃತೇಷು ಧೀಮಾ	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೃತಧಾರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ.
ಜಾತವೇದಃ ಜುಷಸ್ವ	ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುವುದು.
ಮೇದಸೋ ಘೃತಸ್ಯ	ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧತೆ — ಉಸಿರಾಟದ ನಯವಾದ ಪ್ರಜ್ವಲನ.
ಹೋತಃ ಪ್ರಥಮೋ ನಿಷದ್ಯ	ಹೃದಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಆಸೀನ.

ಪ್ರಾಣ ಇರುವವರೆಗೆ ಜೀವನದ ಹೋರಾಟ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಜಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಆರಂಭ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ದೇವಾಲಯ ಉಸಿರಲ್ಲೇ ದೈವ.

ಅಗ್ರಂ ಪಿಬಾ ಮಧೂನಾಂ ಸುತಂ ವಾಯೋ ದಿವಿಷ್ಟಿಷು । ತ್ವಂ ಹಿ ಪೂರ್ವಪಾ ಅಸಿ ॥ 1
ಶತೇನಾ ನೋ ಅಭಿಷಿಭಿರ್ನಿಯುತ್ವಾಂ ಇಂದ್ರ ಸಾರಥಿಃ । ವಾಯೋ! ಸುತಸ್ಯ ತೃಂಪತಮ್ ॥ 2॥
ಆ ವಾಂ ಸಹಸ್ರಂ ಹರಯೋ ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಅಭಿ ಪ್ರಯಃ । ವಹಂತು ಸೋಮಪೀತಯೇ ॥ 3॥
ರಥಂ ಹಿರಣ್ಯವಂಧುರಂ ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಸ್ವಧ್ವರಮ್ । ಆ ಹಿ ಸ್ಥಾಥೋ ದಿವಿಸ್ಪೃಷಮ್ ॥ 4॥
ರಥಂ ಪೃಥುಪಾಜಸಾ ದಾಶ್ವಾಂಸಮುಪ ಗಚ್ಛತಮ್ । ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಇಹಾಗತಮ್ ॥ 5॥
ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಅಯಂ ಸುತಸ್ತಂ ದೇವೇಭಿಃ ಸಜೋಷಸಾ । ಪಿವತಂ ದಾಶುಷೋ ಗೃಹೇ ॥ 6॥
ಇಹ ಪ್ರಯಾಣಮಸ್ತು ವಾಮ್ ಇಂದ್ರವಾಯೂ ವಿಮೋಚನಮ್ । ಇಹ ವಾಂ ಸೋಮಪೀತಯೇ ॥

ಋಗ್ವೇದ - ಮಂಡಲ 4 - ಸೂಕ್ತ 46

ಭಾವಾರ್ಥ:-

(1). ವಾಯುದೇವಾ! ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾದ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಮೊದಲು ನೀನೇ ಪಾನಮಾಡಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ನೀನೇ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಮೊದಲ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ದೇವನು.

(2). ಇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಾಯುದೇವರೇ! ನೂರು ಬಲವಂತರ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದು, ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿರುವ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಸವಿದು, ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿರಿ.

(3). ಇಂದ್ರ–ವಾಯು ದೇವರೇ! ಸಾವಿರಾರು ವೇಗಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಿಮ್ಮ ದಿವ್ಯ ರಥಗಳು ಬಂದು ಸೋಮಪಾನ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಆಗಮಿಸಲಿ.

(4). ಇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ವಾಯು ದೇವರೇ! ಬಂಗಾರದಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಶುಭಯಜ್ಞದ ದಿವ್ಯರಥದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿರಿ.

(5). ಇಂದ್ರ–ವಾಯು ದೇವರೇ! ವಿಶಾಲಶಕ್ತಿಯುತ ರಥದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿ, ಯಜ್ಞದ ಯೋಗ್ಯಫಲವನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

(6). ಓ ಇಂದ್ರ–ವಾಯು ದೇವರೇ! ಈ ಸಿದ್ಧವಾದ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಇತರೆ ದೇವರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಏಕಮನಸ್ಸಾಗಿ ಈ ಸಾಧಕನ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಪಾನಮಾಡಿರಿ.

(7). ಇಂದ್ರ ಮತ್ತು ವಾಯುದೇವರೇ! ಇಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆಗಮನವಾಗಲಿ. ಎಲ್ಲ ಬಂಧನ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೋಮಪಾನ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿರಿ.

ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಭಾವ:-

(1). ವೇದಗಳಲ್ಲಿ - ವಾಯು → ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ → ಸೋಮದ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ವೀಕರಕ, ಯಾವ ಯಜ್ಞವೂ, ಪ್ರಾಣೋದ್ಭವವಿಲ್ಲದೆ, ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೇರಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣನೇ ಯಜ್ಞದ ಮೊದಲ ರಸಪಾನಿ. ವಾಯು = ಚೈತನ್ಯದ ನೆಲೆ, ದೇಹದ ಸರ್ವ ಪ್ರಕ್ರೀಯೆಗಳ ಆಧಾರ

(2). ಇಂದ್ರ = ಬಲಶಕ್ತಿ = ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧಿಪತಿ, ಇಂದ್ರ–ವಾಯು ಸಂಯೋಗವೇ ಧರ್ಮಯಜ್ಞದ ವಿಜಯಮಂತ್ರ. ಮನಸ್ಸು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಾಣ ಕಳಪೆಯಾಗಿದರೆ - ಧೈರ್ಯದ ಯುಕ್ತಿ (ಇಂದ್ರ ಬಲ).

(3). ಸಹಸ್ರ ಹರಯೋ = ಹಲವು ಲಕ್ಷ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಇಂದ್ರ–ವಾಯು = ಧೈರ್ಯ + ಚಲನೆಯ ಮೂಲ, ಸೋಮಪಾನ = ಪರಮಾನಂದದ ಅನುಭವ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞಜೀವನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಬಲ ಒಂದಾದಾಗ ಧರ್ಮ, ಜ್ಞಾನ, ಯೋಗ - ಎಲ್ಲವೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ

(4). ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ (ಇಂದ್ರ–ವಾಯು) ಯಜ್ಞದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪವಿತ್ರತೆಯ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ನಮ್ಮೊಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತವೆ. - ಯಾವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾರ್ಯ ದೈವಚೈತನ್ಯದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಕಸಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ರಥವನ್ನು ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಾಣ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಜೀವವೇ ಯಜ್ಞವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

(5). ರಥ = ಜೀವನ & ಯಜ್ಞದ ಕೇಂದ್ರ , ಸಾಧಕನು ಧರ್ಮಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ದೇವರಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

(6). ಸೋಮ = ಆನಂದ, ಪ್ರಾಣ, ಓಜಸ್ - ದಾಶುಷಃ ಗೃಹ = ಸಾಧಕನ ಹೃದಯವೇ ದೇವಾಲಯ - ಸಜೋಷಸಾ = ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಾಣ–ಧರ್ಮ ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರವು: ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ → ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ರೂಪವಾಗಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಎಂಬ ಆಹ್ವಾನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾನುಭವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪವಿತರಗೊಳಿಸುವುದು, ದೇವರ ಸಹವಾಸ (ಸಜೋಷ) ನೀಡುವುದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದಭರಿತವಾಗಿಸುವುದು.

(7). ಪ್ರಯಾಣಮ್ → ದೈವಚಲನೆ (ಸಕ್ರಿಯತೆ) - ವಿಮೋಚನಮ್ → ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸುವುದು - ಸೋಮಪೀತಯೇ → ಪರಮಾನಂದದ ಅನುಗ್ರಹ – ಇದು ದೇವರ ಜೀವಂತ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಹ್ವಾನ - ದೈವಶಕ್ತಿ ತಕ್ಷಣ ಬರಲಿ, ಕಷ್ಟಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಲಿ, ಧರ್ಮಾನಂದ ಸಿಗಲಿ. ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಆರಂಭ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ದೇವಾಲಯ ಉಸಿರಲ್ಲೇ ದೈವ.

ಯೋಗಾರ್ಥ :-

(1). ವಾಯು = ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ), ಸೋಮ = ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಸಹಸ್ರಾರಾಮೃತ, ಯಜ್ಞ = ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಮ.

(2). ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನಾಳುವ ಶಕ್ತಿ + ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ = ಧರ್ಮರಥದ ಯೋಗ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

(3). ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು → ಸಾವಿರಾರು ಹರಿಗಳು, ಸೋಮ → ಸಹಸ್ರಾರಾಮೃತಟಪ್ಪ ಚೈತನ್ಯ, ಇಂದ್ರ → ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಕ, ವಾಯು → ಜೀವ ಚಲನ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಆಂತರ್ಯ ಅಗ್ನಿ–ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಆಹ್ವಾನ.

(4). ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬೆಳಕು ಏರಿದಾಗ ಜೀವನದ ರಥವು ಆಕಾಶ–ಸಚ್ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

(5). ಇಂದ್ರ = ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವಾಯು = ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ರಥ = ದೇಹ, ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು "ರಥದ ಚಕ್ರ"ಗಳಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ: ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆ → ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ → ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ, ಯಜ್ಞ = ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ + ಮನೋನಿಗ್ರಹ.

(6). ಸೋಮ = ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತ - ಪಾನ = ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಆತ್ಮಾನಂದ - ಗೃಹ = ಹೃದಯಚಕ್ರ (ಅನ್ಯತಃ "ದೈವಮಂದಿರ") - ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಚಕ್ರವ್ಯವಸ್ಥೆ → ಆನಂದರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವೇ ಯಜ್ಞಶಾಲೆ, ಧ್ಯಾನವೇ ಸೋಮಪಾನ. ದೇವರು ದೂರವಲ್ಲ - ಆತ್ಮಾನಂದವಾಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿರುವನು. ಸಾಧಕನು ಜ್ಞಾನ + ಪ್ರಾಣ + ಸೇವೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿದಾಗ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ - ಮನವೇ ಮಂಟಪ - ಹೃದಯವೇ ಹೋಮಕುಂಡ.

(7). ವಾಯು → ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಚಲನೆ - ಇಂದ್ರ → ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣೆ - ವಿಮೋಚನ → ನಾಡೀಬಂಧಗಳ ನಿವೃತ್ತಿ - ಸೋಮ → ಅಮೃತ ಅನುಭವ. ಧ್ಯಾನ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ: ಕರ್ಮಬಾಧೆ → ಮನಸ್ಸು → ಉಸಿರು ಮೂಲಕ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಉಸಿರೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದಾರಿ.

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ಅಗ್ರಂ ಪಿಬಾ	ಪ್ರಾಣವೇ ಮೊದಲ ಶಕ್ತಿ	ದೈಹಿಕ ಚೈತನ್ಯ
ಮಧೂನಾಂ ಸುತಂ	ಸಹಸ್ರಾರಾಮೃತ / ಪ್ರಾಣರಸ	ಮನಶ್ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ
ವಾಯೋ	ಪಂಚಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ	ದೀರ್ಘಾಯು, ರೋಗನಿವಾರಣೆ
ದಿವಿಷ್ಟಿಷು	ಯಜ್ಞ = ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ನರ-ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ
ಪೂರ್ವಪಾ ಅಸಿ	ಸೂರ್ಯ-ಪ್ರಾಣ ಸಂಯೋಜನೆ	ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ, ಧರ್ಮಸ್ಥಿತಿ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ಶತೇನಾ	ನೂರಾರು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವೇಗ	ದೈಹಿಕ ಬಲ, ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ
ನಿಯುತ್ವಾಂ	ನರ–ನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆ	ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹ
ಇಂದ್ರ ಸಾರಥಿಃ	ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಇಂದ್ರಿಯ ಜಯ	ಏಕಾಗ್ರತೆ, ವಿವೇಕ
ವಾಯೋ	ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ	ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯು
ಸುತಸ್ಯ ತೃಂಪತಮ್	ಆನಂದಶಕ್ತಿ (ಸೋಮ)	ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೆ, ಪರಿಹಾರಶಕ್ತಿ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಸಹಸ್ರಂ ಹರಯಃ	ನಾಡಿಗಳ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ	ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹ, ಆರೋಗ್ಯ
ಇಂದ್ರವಾಯೂ	ಮನಸ್ಸು + ಪ್ರಾಣ ಏಕತೆ	ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಬುದ್ಧಿ
ಅಭಿ ಪ್ರಯಃ	ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ವೇಗ	ಪ್ರಗತಿ, ಯಶಸ್ಸು
ಸೋಮಪೀತಯೇ	ಆನಂದ + ಶಾಂತಿ	ಮನೋವಿಕಾಸ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ರಥಂ	ದೇಹವೆ ದೇವಾಲಯ	ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ
ಹಿರಣ್ಯವಂಧುರಂ	ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅಲಂಕರಿತ ನರನಾಡಿಗಳು	ಚೈತನ್ಯವೃದ್ಧಿ
ಸ್ವಧ್ವರಮ್	ಕರ್ಮ ಯೋಗದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ	ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ
ಆ ಹಿ ಸ್ಥಾಥೋ	ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಜಾಗೃತಿ	ಮನಶಾಂತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ
ದಿವಿಸ್ಪೃಷಮ್	ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಸ್ಪರ್ಶ	ಆತ್ಮಾನುಭವ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ರಥಂ	ದೇಹವು ಶಕ್ತಿಯ ವಾಹನ	ಆರೋಗ್ಯ, ಚೈತನ್ಯ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಪೃಥುಪಾಜಸಾ	ಚಕ್ರ–ನಾಡೀ ಉದ್ಘಾಟನೆ	ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿ
ದಾಶ್ವಾಂಸಂ	ಸಾತ್ವಿಕಪ್ರವೃತ್ತಿ	ಮನಶ್ಶಾಂತಿ, ಓಜಸ್
ಉಪ ಗಚ್ಛತಮ್	ದೈವಶಕ್ತಿ ಜಾಗರಣೆ	ಅಡೆತಡೆಯ ನಿವೃತ್ತಿ
ಇಂದ್ರವಾಯೂ ಇಹಾ ಗತಮ್	ಧೈರ್ಯ + ಪ್ರಾಣ ಏಕತೆ	ಯಶಸ್ಸು, ವಿಜಯ

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಅಯಂ ಸುತಃ	ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪಾವನ	ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ, ಆರೋಗ್ಯ
ಸಜೋಷಸಾ	ಮನ–ಪ್ರಾಣ ಏಕತೆ	ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸಮತಾ
ದಾಶುಷೋ ಗೃಹೇ	ಹೃದಯಚಕ್ರ ಸಬಲೀಕರಣ	ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಭಕ್ತಿ
ಪಿವತಂ	ಅಮೃತಸಾರ ಅನುಭವ	ಧ್ಯಾನಾನಂದ
ಇಂದ್ರವಾಯೂ	ಧೈರ್ಯ + ಚೈತನ್ಯ	ಸಾಧನೆ, ಯಶಸ್ಸು

ಮಂತ್ರದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಇಹ ಪ್ರಯಾಣಮ್	ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿ	ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ
ವಿಮೋಚನಮ್	ನಾಡೀಬ್ಲಾಕ್ ನಿವೃತ್ತಿ	ರೋಗ ಪರಿಹಾರ, ಶಾಂತಿ
ವಾಂ ಸೋಮಪೀತಯೇ	ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆನಂದಲಾಭ	ಪರಮಸಂತೋಷ, ಓಜಸ್
ಇಂದ್ರವಾಯೂ	ಇಂದ್ರಿಯ + ಪ್ರಾಣ ಏಕತೆ	ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಧೈರ್ಯ
ಇಹ	ವರ್ತಮಾನಕಾಲದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ	ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆತ್ಮನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ

'ನ ತಂ ವಿದಾಥ ಯ ಇಮಾ ಜಜಾನಾನ್ಯದ್ಯುಷ್ಮಾಕಮಂತರಂ ಬಭೂವ ।
ನೀಹಾರೇಣ ಪ್ರಾವೃತಾ ಜಲ್ಪ್ಯಾ ಚಾಸುತೃಪ ಉಕ್ಥಶಾಸಶ್ಚರಂತಿ' |

ಋಗ್ವೇದ 10-182-07

ಭಾವಾರ್ಥ:- "ಯಾವನು ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೋ, ಆತನನ್ನು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ವೇದಜ್ಞರೂ ಸಹ ತಿಳಿಯಲಾರರು. ಅವರು (ವಿಶ್ವದ ಆಳವಾದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ) ಅಜ್ಞಾನದ ಮಂಜಿನಿಂದ ಆವೃತರಾಗಿರುವರು. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ಉಕ್ಥಶಾಸಿಗಳು (ಮಂತ್ರಪಾಠ–ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರು) ಅಸಲಿ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ."

ವಿವರಣೆ:- ಕಠೋಪನಿಷತ್ (1.2.23): "ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರವಚನೇನ ಲಭ್ಯೋ ನ ಮೇಧಯಾ ನ ಬಹುನಾ ಶ್ರುತೇನ।" → ಆತ್ಮನು ಪ್ರವಚನ, ಶ್ರವಣ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮನೇ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. **ಕಠೋಪನಿಷತ್** 'ಯಮೇವೈಷ ವೃಣುತೇ ತೇನ ಲಭ್ಯಃ ತಸ್ಯೈಷ ಆತ್ಮಾ ವಿವೃಣುತೇ ತನುಂ ಸ್ವಾಮ್ → "ಈ ಆತ್ಮನು ಕೇವಲ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಸ್ತ್ರಪಠಣದಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನು ಆತ್ಮನೇ

(ದಯೆಯಿಂದ) ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕರುಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅವನಿಗೇ ಆತ್ಮನು ದೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾನೆ ತೋರುತ್ತಾನೆ."

ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ವಾಯುದೇವನ ದಾನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನ ಉನ್ನತಿ

ವಾಯೋ ತವ ಪರಪ್ರೃಞ್ಚತೀ ಧೇನಾ ಜಿಗಾತಿ ದಾಶುಷೇ |
ಉರೂಚೀ ಸೋಮಪೀತಯೇ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 2 - ಶ್ಲೋಕ 3

ಸರಳಾರ್ಥ;- ವಾಯು, ಜೀವದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಉಸಿರು, ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಧ್ವನಿಯು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದಾರವಾದ ಯಜ್ಞ ಆತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಸುವಿನಂತೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸೋಮ, ಅಮರತ್ವದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಜೀವವನ್ನು ನೀಡುವ ಉಸಿರು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಧ್ವನಿ ಅಡಗಿದೆ, ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನದ ಶಬ್ದ ಭಂಡಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಆಗಿದೆ. ಅದು ಗುದದ್ವಾರ ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ್ಗ ಎಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಅದು ತಲೆಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಬಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಕಿ ಐದು ಚಕ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿದ ರೀತಿಯ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುತ್ತಾ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ ವಾಯುವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು, ಯಜ್ಞದ ಆತ್ಮವೇ ವಾಯು. ಯಜ್ಞದ (ವಾಯುವನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿಕೆ) ಉದಾರತೆ ತಾಯಿ ಹಸು ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವ ರಭಸದಂತೆ ಅಮೃತದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ಈ ಋಗ್ವೇದ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಯುದೇವನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ದಾನಶೀಲತೆಯ ರೂಪಕದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಯು ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನ ಶಕ್ತಿ "ಧೇನಾ" (ಹಸು) ಎಂಬ ರೂಪಕದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಹಸು ಹೇಗೆ ಹಾಲನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ವಾಯುದೇವನು ಯೋಗ್ಯನಾದ ದಾಶುಷ (ದಾನಶೀಲ, ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಸಾಧಕ)ನಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ದಾನವು ಭೌತಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸೋಮಪಾನಕ್ಕೆ—ಅಂದರೆ ಆನಂದ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ—ಸಾಧಕನನ್ನು ಅರ್ಹನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಂಯಮಿತ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸಾಧಕನು ವಾಯುವಿನ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಉರೂಚೀ" ಎಂಬ ಪದವು ವಿಶಾಲತೆ, ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಲ್ಲೂ ವಿಶಾಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ (ಸೋಮಪೀತಯೇ) ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ವಾಯು ಇಲ್ಲಿ ಗುರುಸ್ವರೂಪ. ಗುರು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. "ಪರಪ್ರಂಚತೀ" ಎಂಬುದು ವಾಯುವಿನ ಪರಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಅದು ಸೀಮಿತವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಆ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾದಾಗ, ಸೋಮಪಾನ ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ಅಮೃತಾನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಾಯು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಆಧಾರ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯುಗಳು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಚೇತನ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ದಾನಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸುಗಮ ಹರಿವು. ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಸಾಧಕನು ಸ್ವಯಂಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಯುದೇವನನ್ನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪ ದಾತನಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಸಾಧಕನಿಗೆ ವಾಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದಾರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ, ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ವಾಯು–ಪ್ರಾಣದ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಶವಸಿತ್ಯಪ್ಸು ಹಂಸೋ ನ ಸೀದನ ಕರತ್ವಾ ಚೇತಿಷ್ಠೋ ವಿಶಾಮುಷರ್ಭುತ |
ಸೋಮೋ ನ ವೇಧಾ ರತಪ್ರಜಾತಃ ಪಶುರ್ನ ಶಿಶ್ವಾ ವಿಭುರ್ದೂರೇಭಾಃ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 65 - ಶ್ಲೋಕ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇವತಾತತ್ತ್ವವನ್ನು ವಿವಿಧ ಉಪಮೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಹಂಸದಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದು ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಮದಂತೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವದು, ಪಶುವಿನಂತೆ ಸರಳವೂ ಶಿಶುವಿನಂತೆ ನಿರ್ದೋಷವೂ ಆಗಿದೆ. ಅದೇ ತತ್ತ್ವವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ದೂರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಋಗ್ವೇದದ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇವತಾತತ್ತ್ವದ ಬಹುಮುಖ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸುಂದರ ಉಪಮೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಹಂಸ" ಎಂಬ ರೂಪಕವು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಲೋಕಬಂಧನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಚೇತಿಷ್ಠ" ಎಂದರೆ ಜಾಗೃತಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ—ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಚೇತನಶಕ್ತಿ. ಸೋಮದಂತೆ ಇದು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಪಶುವಿನಂತೆ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ಶಿಶುವಿನಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವು ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಅದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ತತ್ತ್ವವು ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತ ಸಂಯುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬಂಧನರಹಿತನಾಗಿರಬೇಕು—ಹಂಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ತೋಯದೆ ಇರುವಂತೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಚೇತನ್ಯ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಶಿಶುವಿನಂತೆ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ, ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ—ಎಲ್ಲವು ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಪಶು–ಶಿಶು ಎಂಬ ಉಪಮೆಗಳು ಅಹಂಕಾರರಹಿತ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವು ದೂರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತೋಚಿದರೂ, ನಿಜವಾಗಿ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ನಾಡಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಚೈತನ್ಯವು ದೇಹದೊಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. "ವಿಭು" ಎಂದರೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ—ಅದು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹಂಸ, ಸೋಮ, ಪಶು, ಶಿಶು ಎಂಬ ಉಪಮೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಬಂಧನರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಮೂಲ, ಹಾಗೂ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ—ಇವು ಇದರ ಕೇಂದ್ರಾರ್ಥ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಸದಂತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ-ಜಾಗೃತ, ಇದು ತನ್ನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಜನರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವಿಕ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸತ್ಯದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಇದು ಸೋಮನಂತೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಕರುವಿನಂತೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ದೂರದವರೆಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಅಗ್ನಿದೇವನ ವಚನಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊರಕುವ ಕಲ್ಯಾಣ

ಯದಙಗ ದಾಶುಷೇ ತವಮಗ್ನೇ ಭದ್ರಂ ಕರಿಷ್ಯಸಿ |
ತವೇತ ತತ ಸತ್ಯಮಙಗಿರಃ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 1 - ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ :- ಓ ಅಗ್ನಿದೇವನೇ, ನೀನು ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವ ದಾನಶೀಲನಿಗೆ (ದಾಶುಷನಿಗೆ) ಏನು ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಯೋ, ಅದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಙ್ಗಿರಸ ವಂಶಜನಾದ ನಿನ್ನ ಮಾತು ಎಂದಿಗೂ ಸುಳ್ಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದೇವನನ್ನು ವಚನಸತ್ಯನ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಹವಿಸ್ಸನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ದಾಶುಷನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮದಿಂದ ಕರ್ಮ ಮಾಡುವವನು. ಅಂತಹವನಿಗೆ "ನಾನು ಭದ್ರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಅಗ್ನಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು "ಅಙ್ಗಿರಃ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಅವನ ಋಷಿಪರಂಪರೆ, ಜ್ಞಾನಮೂಲ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಧರ್ಮಬಂಧವು ವಚನಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೇದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ. ಸಾಧಕನು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರಂತರನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನ ಸಂಕಲ್ಪವು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಏಕಾಗ್ರವಾದ ಚಿತ್ತವು ಒಳಗಿನ ಅಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ದಹಿಸಿ, ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಸತ್ಯ" ಎಂಬುದು ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಸಂಕಲ್ಪ–ಸಾಧನೆ–ಫಲಗಳ ಏಕತೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಡಾಂಡಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿದೇವನ ವಚನಸತ್ಯವು ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಾಗ್ನಿಯ ಸತ್ಯತೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಆತ್ಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಕಲ್ಪವು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಙ್ಗಿರಸ ಪರಂಪರೆ ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ವಚನವಾಗಿಯೂ, ವಚನವು ಸತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಹರಿಯುವ ಅಂತರಂಗ ಧಾರೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಸ್ವರೂಪ. ಸಮಾನವಾಯು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ತಪಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತು–ಸಂಕಲ್ಪ–ಫಲಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿರೋಧ ಇರದು ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಅಗ್ನಿದೇವನ ಮಾತು ಎಂದಿಗೂ ಸುಳ್ಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಯಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಕಲ್ಯಾಣವು ಖಚಿತ. ವಚನಸತ್ಯ, ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ—ಇವು ಒಂದಾಗಿದಾಗ ಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಶುಭಫಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಗಾಳಿಯ ಕಾರಣದಿ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವು ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮುಳುಗಿದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಏಳನೇ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಆತ್ಮವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ-ವಾದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಬಂಧಿಸಲು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸದ್ಗುಣದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಹರಡಲು, ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ (ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ) ಬೀಳುತ್ತದೆ.*

ಪಿತೃತ್ವಸ್ವರೂಪ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸ ನಃ ಪಿತೇವ ಸೂನವೇ.ಅಗ್ನೇ ಸೂಪಾಯನೋ ಭವ |
ಸಚಸ್ವಾ ನಃ ಸವಸ್ತಯೇ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 1 - ಶ್ಲೋಕ 9

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಅಗ್ನಿದೇವನೇ, ತಂದೆ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿರುವಂತೆ ನಮಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿರು. ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೂಡಿ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದೇವನೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಭಯಂಕರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ತಂದೆಯಂತೆ ಕಾಪಾಡುವ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಸೂಪಾಯನಃ" ಎಂದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ಯನಾಗಿರುವವನು—ಅಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಸಚಸ್ವಾ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಸಹವಾಸವಲ್ಲ, ನಿರಂತರ ಸಂಗಡಿಗತ್ವ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇವತೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿಯ ಜ್ವಾಲೆ. ಸಾಧಕನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ತಂದೆಯಂತೆ ನಂಬಿ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಸಾಧನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾದಾಗ, ಸಾಧಕನ ಮಾರ್ಗ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗುರು–ಶಿಷ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗುರು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ತಂದೆಯಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ಗುರುಸ್ವರೂಪ. ಅವನ ಸಮೀಪತೆ ದೊರೆತರೆ, ಸಾಧಕನು ಅಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಭಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಸವಸ್ತಯೇ" ಎಂದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಕಲ್ಯಾಣ—ಅದು ಹೊರಗಿನ ಲಾಭವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿರಶಾಂತಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಕೇಂದ್ರ. ಸಮಾನವಾಯು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ತಂದೆಯಂತೆ ಆಶ್ರಯಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು, ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸೌಖ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿದೇವನನ್ನು ತಂದೆಯಂತೆ ಕಾಪಾಡುವ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅವನ ಸಮೀಪತೆ, ಸಹವಾಸ ಮತ್ತು ಕೃಪೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯ ಜಾಗೃತಿ—ಇವೇ ಇದರ ಮೂಲಾರ್ಥ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಸಂಪತ್ತು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸರಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಗಂಜಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಅವಿಭಜಿತವಾದದನ್ನು ಕರೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಭ್ಯುದಯ ಉತ್ತೇಜಕವನ್ನು ಬೀಸಲು ಗಾಳಿಗೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಚಲನೆಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಯಜ್ಞದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಅಗ್ನಿ — ದೇವತೆಗಳತ್ತ ಹವಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ಪ್ರಿಯ ದೂತ

ಅಗ್ನಿಮ-ಅಗ್ನಿಂ ಹವೀಮಭಿಃ ಸದಾ ಹವನ್ತ ವಿಶ್ಪತಿಮ |
ಹವ್ಯವಾಹಂ ಪುರುಪ್ರಿಯಮ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 12 - ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾವು ಸದಾ ಹವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆವಾಹನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ಜನರ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿದ್ದು, ದೇವತೆಗಳತ್ತ ಹವಿಯನ್ನು ಹೊರುವವನು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯನಾದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವೈದಿಕ ಯಜ್ಞಪರಂಪರೆಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಗ್ನಿಮ್–ಅಗ್ನಿಂ" ಎಂದು ಪುನರುಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯ ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಪೂಜೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದಹನಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಅವನು "ವಿಶ್ಪತಿ" — ಸಮಾಜದ, ಕುಲದ, ಗೃಹದ ಸಂರಕ್ಷಕ ಅಧಿಪತಿ. "ಹವ್ಯವಾಹ" ಎಂದರೆ ಮಾನವನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಹವಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳ ಬಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಲುಪಿಸುವ ಮಧ್ಯಸ್ಥ. ಈ ಮಧ್ಯಸ್ಥತ್ವವೇ ಯಜ್ಞವನ್ನು ದೇವ–ಮಾನವ ಸಂಬಂಧದ ಸೇತುವೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಪುರುಪ್ರಿಯ" ಎನ್ನುವುದು ಅಗ್ನಿಯ ಸರ್ವಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪೂಜಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಜ್ವಾಲೆ. "ಸದಾ ಹವನ್ತಃ" ಎಂಬುದು ಸಾಧಕನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಂಕಲ್ಪ, ಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳು ಹವಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಚಿತ್ತದ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಸಾಧನ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪಿಂಡಾಂಡ–ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಸಂವಾದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಹವಿ, ಒಳಗಿನ ಆತ್ಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವಾಸನೆಗಳ ಸಂಕೇತ. "ಹವ್ಯವಾಹ" ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ - ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ಚೇತನ್ಯವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು. ಅಗ್ನಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯನಾಗಿರುವುದು, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆಗೆ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. ಸಮಾನವಾಯು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹವಿಯಂತೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿ, ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ–ಪ್ರಾಣ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಯಜ್ಞದ ಹೃದಯವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಹವಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳತ್ತ ಹೊರುವ ಮಧ್ಯಸ್ಥ, ಸಮಾಜದ ಸಂರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯ ದೇವತೆ. ನಿರಂತರ ಪೂಜೆ, ಶುದ್ಧ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಮಾನವನು ಚೇತನ್ಯದ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾವು ಗೋಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಅಗ್ನಿ ಇದು ಜನರ ರಕ್ಷಕ, ಯಜ್ಞ ಸುಗಂಧದ ವಾಹಕ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಗೋಚರಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯದ ಅಗ್ನಿ ಮನುಜನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸ್ಪರ್ಷಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಅಗ್ನಿ ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಪಾನ ವಾಯು. ಗೋಚರಿಸದ ಅಗ್ನಿ ಆವಿ ರೂಪದ ಶಾಖದ ವಾಯು (ಪವಮಾನ ಅಗ್ನಿ

ವಾಯು ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೃತ ವಾಯು). ಅದನ್ನು ನಾವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ರಕ್ಷಕ, ಸುಗಂಧ ವಾಹಕ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಾಯಕ.

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಯುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಅಗ್ನಿ

ಅಗ್ನಿನಾಗ್ನಿಃ ಸಮಿಧ್ಯತೇ ಕವಿರ್ಗೃಹಪತಿರ್ಯುವಾ |
ಹವ್ಯವಾಡ ಜುಹ್ವಾಸ್ಯಃ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 12 - ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದು ಗೃಹದ ಅಧಿಪತಿ. ಸದಾ ಯುವನಾಗಿರುವ ಅಗ್ನಿ, ಹವಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನಾಗಿ ಜುಹ್ವಾ (ಹವನ ಮಾಡುವ ಕೈ)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಆದರೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಗ್ನಿನಾ ಅಗ್ನಿಃ ಸಮಿಧ್ಯತೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವು ಅಗ್ನಿ ಸ್ವಯಂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಅಗ್ನಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಹೊರಗಿನ ಸಹಾಯಕ್ಕಿಂತ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. "ಕವಿ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಾವ್ಯಕರ್ತನಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳವನು. "ಗೃಹಪತಿ" ಎಂದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಅವನು ಮನೆಮಾತಿನ, ಕುಟುಂಬಧರ್ಮದ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. "ಯುವಾ" ಎಂದರೆ ಸದಾ ಹೊಸತನದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಶಕ್ತಿ. "ಹವ್ಯವಾಡ" ಎಂಬುದು ಹವಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; "ಜುಹ್ವಾಸ್ಯ" ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಕರ್ಮದ ಮೂಲಕವೇ ದೇವಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಆಂತರಿಕ ತಪಸ್ಸಿನ ಜ್ವಾಲೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನದೇ ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ಉಪಕರಣಗಳಿಗಿಂತ ಆಂತರಿಕ ಸಂಯಮವೇ ಮುಖ್ಯ. "ಯುವಾ" ಎಂಬುದು ಚೈತನ್ಯ ಸದಾ ನವೀನವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಜುಹ್ವಾ—ಅಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆ—ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಾಗ್ನಿಯ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನೇ ಬೆಳಕು. ಗೃಹಪತಿ ಎಂಬುದು ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನೇ ಅಧಿಪತಿ ಎಂಬ ಸಂಕೇತ. ಕವಿ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ—ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗಿನಿಂದ ತಿಳಿಯುವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ. ಹವಿಯಂತೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಕರ್ಮಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಕೇಂದ್ರ. ಸಮಾನವಾಯು ಪ್ರಬಲವಾದಾಗ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಗ್ನಿನಾ ಅಗ್ನಿಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜುಹ್ವಾ ಇಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ—ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ—ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಚೇತನ್ಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಿಯಾದ, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ಯುವಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಗೃಹದ ಅಧಿಪತಿ, ಕರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇವಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯಸ್ಥ. ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧಿ, ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಾಣ—ಇವುಗಳಿಂದ ಆತ್ಮಾಗ್ನಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೆಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ. ಇದು ಹೊಸ ವಸ್ತುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಪ್ರವರ್ತಕ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ

ಯುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ವೇಗವರ್ಧಕ ಕಾರ್ಯ-ಕರ್ತನಂತೆ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನದ ಗ್ರಾಹಕನಂತೆ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪವಿತ್ರ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತಾನೆ.

ತನೂನಪಾತ್ ಅಗ್ನಿ - ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಮಧುರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಚೇತನ್ಯ

ಮಧುಮನ್ತಂ ತನೂನಪಾದ ಯಜ್ಞಂ ದೇವೇಷು ನಃ ಕವೇ |
ಅದ್ಯಾ ಕರ್ಣುಹಿ ವೀತಯೇ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಕವಿಯೇ ಆಗಿರುವ ತನೂನಪಾತ್ ಅಗ್ನಿಯೇ, ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಧುರತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದೇವತೆಗಳ ಬಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸು. ಇಂದೇ ನಮ್ಮ ಕರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ದೇವತೆಗಳು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು "ತನೂನಪಾತ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ತನ್ನದೇ ದೇಹದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಶಕ್ತಿ—ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಿ ಚೇತನ್ಯ. ಯಜ್ಞವು ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯಲ್ಲ; ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾವ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯತೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ಮಧುಮನ್ತಂ" ಎಂಬ ಪದವು ಯಜ್ಞದ ಸೌಮ್ಯತೆ, ಸಿಹಿತನ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು "ಕವಿ" ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅವನ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಪಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತನೂನಪಾತ್ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಚೈತನ್ಯ. ಸಾಧಕನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿನ ಸೌಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವೇ "ಮಧು". ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಧಕನ ಸಾಧನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಯಜ್ಞವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳು ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ತನೂನಪಾತ್ ಎಂಬುದು ಆತ್ಮವೇ ತನ್ನದೇ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆ ಬಂದಾಗ—ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಕಠೋರತೆ ದೂರವಾದಾಗ—ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅದ್ಯಾ" ಎಂಬುದು ಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ, ಈಗಲೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತನೂನಪಾತ್ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಾಣ–ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಗ. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಯಜ್ಞಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುರ ಉಸಿರಾಟ, ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನ್ಯ ಹರಿದು ದೇವತಾತತ್ತ್ವಗಳ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ತನೂನಪಾತ್ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಿ ಚೇತನ್ಯವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುರ ಭಾವದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಜ್ಞವೇ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆ, ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಣಜಾಗೃತಿ—ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಧಕನು ಯಜ್ಞಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಸರ್ವಜ್ಞ, ಅಧಿಪತಿ ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂರಕ್ಷಕ, ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ, ಯಜ್ಞವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಗಳ ನಡುವೆ ಸಂತೋಷದ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಸಮರ್ಪಿತ ಜನರಿಗೆ ಆನಂದದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತರಲಿ.

ಯಜ್ಞವೇದಿ — ಅಮೃತದ ದರ್ಶನವಾಗುವ ಜ್ಞಾನಸ್ಥಳ

ಸತ್ತೃಣೀತ ಬರ್ಹಿರಾನುಷಗ ಘರ್ತಪ್ರ್ಷ್ಠಂ ಮನೀಷಿಣಃ |

ಯತ್ರಾಮ್ರ್ತಸ್ಯ ಚಕ್ಷಣಮ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಜ್ಞವೇದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ವೇದಿ ಘೃತದಿಂದ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ನೋಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಸತ್ತೃಣೀತ ಬರ್ಹಿಃ" ಎಂದರೆ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಕುಶಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಸುವುದು. ಇದು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರತೀಕವೂ ಹೌದು. "ಘೃತಪ್ರ್ಷ್ಠಂ" ಎನ್ನುವುದು ಯಜ್ಞವೇದಿ ಘೃತದಿಂದ ತೇಜಸ್ಸು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಘೃತವು ಪೋಷಣೆ, ಸೌಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಸಂಕೇತ. "ಮನೀಷಿಣಃ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಿಚಾರಶೀಲರು; ಅಂದರೆ ಯಜ್ಞವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲ್ಲ, ವಿವೇಕದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ಯಜ್ಞಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ "ಅಮೃತಸ್ಯ ಚಕ್ಷಣಂ" — ಅಮೃತದ ದರ್ಶನ, ಅಂದರೆ ಶಾಶ್ವತ ತತ್ತ್ವದ ಅನುಭವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೇದಿ ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನ ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ತಭೂಮಿ. ಕುಶಗಳನ್ನು ಹಾಸುವಂತೆ, ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಮ, ಶುದ್ಧಾಚಾರ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಘೃತದಂತೆ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಬಂದಾಗ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾಗಿ, ಅಮೃತಾನುಭವ—ಆನಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ—ಸ್ವಯಂಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಒಳಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞವೇದಿ ಎಂದರೆ ಹೃದಯಾಕಾಶ. ಕುಶಗಳು ಅಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಘೃತವೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಭಾವ. ಈ ಮೂರು ಒಂದಾದಾಗ, ಅಮೃತದ ದರ್ಶನ—ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ—ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲರು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಬಾಹ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆಲ್ಲ, ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದ ಅನುಭವ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೇದಿ ನಾಭಿ–ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಯೋಗ. ಸಮಾನವಾಯು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ ತೇಜಸ್ಸು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಘೃತಪ್ರ್ಷ್ಠಂ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ, ಪೋಷಕವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಅಮೃತಸಮಾನವಾದ ಆನಂದಾನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಿದ್ಧತೆ, ಸೌಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಸೇರಿದಾಗ ಯಜ್ಞವೇದಿ ಅಮೃತದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಗಿನ ವೇದಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ತಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸುವ ಆತ್ಮಾನುಭವ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜನರು, ಪವಿತ್ರ ನೀರಿನಿಂದ ಚಿಮುಕಿಸಿದ ಯಜ್ಞದ ಪವಿತ್ರ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, (ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಪವಿತ್ರ ನೀರಿನಿಂದ ಚುಮುಕಿಸಿದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು

ತುಂಬಿ) ಜಾಗದ ನೀರಿನಿಂದ ನಿರ್ಮಲ ಆಕಾಶವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಮೃತದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಜ್ಞದ್ವಾರಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳ ಆಗಮನ

ವಿ ಶರಯನ್ತಾಂ ರತಾವೃ್ಧ ದವಾರೋ ದೇವೀರಸಶ್ಚತಃ |
ಅದ್ಯಾ ನೂನಂ ಚ ಯಷ್ಟವೇ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಋತದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾದ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳ ದ್ವಾರಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ತೆರೆಯಲಿ. ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞದತ್ತ ಸೇರಿಬರಲಿ. ಇಂದೇ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ನಾವು ಯಜ್ಞ ಮಾಡುವೆವು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞಾರಂಭದ ಘೋಷಣೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. "ವಿ ಶರಯನ್ತಾಂ" ಎಂಬುದು ದ್ವಾರಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಅಂದರೆ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹ್ವಾನ. "ಋತಾವೃಧಃ" ಎಂದರೆ ಋತದ ಮೂಲಕ ಪೋಷಿತವಾದ, ಧರ್ಮಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. "ದ್ವಾರೋ ದೇವೀಃ" ಎಂಬುದು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರವೇಶಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಅದ್ಯಾ ನೂನಂ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದಲ್ಲ, ಇಂದೇ—ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ—ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂಬ ತಾತ್ಕಾಲಿಕತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಇದು ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಜಾಗೃತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವಾರಗಳು ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಋತವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ಸಾಧನೆ—ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ. ಆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿದ್ವಾರಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. "ಅದ್ಯಾ" ಎಂಬುದು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡದೆ ಈಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಂತರಿಕ ಸೂಚನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಚೇತನ್ಯದ ಆಮಂತ್ರಣ. ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವವರಲ್ಲ; ಅವು ಒಳಗೇ ಅಡಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ದ್ವಾರಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುವುದು ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ, ಭಯ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗುವುದು. ಋತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಯಜ್ಞ—ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಸಾಧನೆ—ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವಾರಗಳು ನಾಡಿಗಳು. ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾಡಿಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಋತಾವೃಧಃ ಎಂದರೆ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಕೇಂದ್ರಗಳತ್ತ ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿದು, ಯಜ್ಞಫಲದಂತೆ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳ ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಋತ, ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಯಜ್ಞ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಜಾಗೃತಿಯೇ ಇದರ ಅಂತಃಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಜ್ಞಾನದ ಮಿತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದ ಸೇವಕರು, ಅಕ್ಷಯ ಬೆಳಕಿನ ಪವಿತ್ರ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು), ಯಜ್ಞವನ್ನು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು) ಇಂದು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸುಜಿಹ್ವೆಯುಳ್ಳ ದೈವ್ಯ ಹೋತೃಗಳು - ಯಜ್ಞದ ಸಂರಕ್ಷಕರು

ತಾ ಸುಜಿಹ್ವಾ ಉಪ ಹವಯೇ ಹೋತಾರಾ ದೈವ್ಯಾ ಕವೀ |
ಯಜ್ಞಂ ನೋ ಯಕ್ಷತಾಮಿಮಮ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 8

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸುಂದರವಾಗಿ ಹವಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಜಿಹ್ವೆಯುಳ್ಳ ದೈವ್ಯ ಹೋತೃಗಳಾದ ಕವಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಮಂತ್ರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೈವ್ಯ ಹೋತೃಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಸುಜಿಹ್ವಾ" ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ, ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯ ಜಿಹ್ವೆ. ವೇದೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಶುದ್ಧಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ; ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವವರೇ ಹೋತೃಗಳು. "ದೈವ್ಯಾ ಕವೀ" ಎಂಬುದು ಅವರು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರು ಅಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪ ದೈವ್ಯಚೇತನ್ಯಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞವು ಮಾನವನ ಕರ್ಮವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ದೇವತಾತತ್ತ್ವವೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೋತೃಗಳು ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ವಿವೇಕ. ಜಿಹ್ವೆ ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ಅಂಗವಲ್ಲ; ಅದು ಸಂಕಲ್ಪದ ಪ್ರತೀಕ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಜಪ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ, ಜಿಹ್ವೆ "ಸುಜಿಹ್ವಾ" ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಧನೆ ಯಜ್ಞದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಒಳಗಿನ ಗುರುತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವ್ಯ ಕವಿಗಳು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯುಳ್ಳ ಒಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಗ ಯಜ್ಞ—ಅಂದರೆ ಜೀವನವೇ—ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಹ್ವೆ ಪ್ರಾಣದ ಹೊರಹರಿವಿನ ಕೇಂದ್ರ. ಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಜಪದಿಂದ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋತೃಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಕ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಅವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಯಜ್ಞ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೈವ್ಯ ಹೋತೃಗಳ ಆಮಂತ್ರಣ. ಶುದ್ಧ ವಾಣಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಯಿಂದ ಯಜ್ಞ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯೇ ಯಜ್ಞಫಲದ ಮೂಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಯಜ್ಞದ ಎರಡು ದೈವಿಕ ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕ ಪುರೋಹಿತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸುತ್ತೇನೆ, ಬೆಂಕಿ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಕಾಣದಿರುವುದು (ಕಾಣುವ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಕಾಣದಂತಿರುವ ಪವಮಾನ ಅಗ್ನಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೃತ) , ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ (ವಾಯು ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹ, (ಚಕ್ರಗಳ ಅನುಗ್ರಹ) ಎರಡೂ ಬೆಳಕಿನ ಜ್ವಾಲೆಗಳು, ಇದರಿಂದ ಅವರು ನಮ್ಮ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಳಾ–ಸರಸ್ವತೀ–ಮಹೀ — ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆಸನಗೊಳ್ಳುವ ತ್ರಿದೇವೀ ಶಕ್ತಿಗಳು

ಇಳಾ ಸರಸ್ವತೀ ಮಹೀ ತಿಸ್ರೋ ದೇವೀರ್ಮಯೋಭುವಃ |
ಬರ್ಹಿಃ ಸೀದನ್ತ್ವಸ್ರಿಧಃ ||

ಋಗ್ ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 13- ಶ್ಲೋಕ 9

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಳಾ, ಸರಸ್ವತೀ ಮತ್ತು ಮಹೀ ಎಂಬ ಮೂರು ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳು ಕಲ್ಯಾಣಸ್ವರೂಪಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಾಗದೆ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞವೇದಿಯ ಕುಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸನಗೊಳ್ಳಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ಮಹತ್ವದ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಇಳಾ ಭೌತಪೋಷಣೆ, ಭೂಮಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಸರಸ್ವತೀ ವಾಣಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದ ಅಧಿಷ್ಠಾತ್ರ ದೇವಿ. ಮಹೀ ವಿಶಾಲತೆ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಧಾರಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. ಇವರನ್ನು "ಮಯೋಭುವಃ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಕೇವಲ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳೆಂದು ವೇದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಸ್ರಿಧಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಾಗುವ ಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಅಗತ್ಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಾ–ಸರಸ್ವತೀ–ಮಹೀಗಳು ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಳಾ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಧಾರ. ಸರಸ್ವತೀ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪ್ರವಾಹ. ಮಹೀ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು ಸಹನಶಕ್ತಿ. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಳಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಾಧನೆಯ ಯಜ್ಞ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶಕ್ತಿತ್ರಯದ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭೌತ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದಾದಾಗ ಯಜ್ಞ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಳಾ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ, ಸರಸ್ವತೀ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ, ಮಹೀ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ. ಈ ಮೂರು ಒಂದಾಗಿ ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಆಸನಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ರಹಸ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಾ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಿರ ಹರಿವು, ಸರಸ್ವತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರವಾಹ, ಮಹೀ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಯಜ್ಞವೇದಿ ಎಂದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮನ್ವಿತ ಕ್ಷೇತ್ರ; ಅಲ್ಲಿ ಈ ದೇವೀಶಕ್ತಿಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞದ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತ್ರಿದೇವೀ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿರತೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲತೆ ಒಂದಾದಾಗ ಯಜ್ಞ ಸಫಲ. ಹೊರಗಿನ ವೇದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳು ಆಸನಗೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಯಜ್ಞ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾನು ಅದ್ಭುತ ಮತ್ತು ಆನಂದದಾಯಕ ಮೂರು ದೈವಿಕ ಅನುಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, ಇಳಾ, (ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ) ದೈವಿಕ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯ ಶಾಶ್ವತ ಮಾತು, (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ
ಲೀನವಾದ ವಾಯು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಧ್ವನಿ) ಸರಸ್ವತಿ (ಗಾಳಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಮೃತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ), ದೈವಿಕ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮಾತು, (ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ) ಮತ್ತು ಮಹಿ (ಮೂಲಾಧಾರ), ಭೂಮಿಯ ಸಂಪರ್ಕದ ಅರಿತುಕೊಂಡ ಮಾತು. (ಮೂಲಾಧಾರ ಸಂಪರ್ಕದ ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿಧಾನ/ ಧ್ವನಿ) ಮೂವರು ಬಂದು ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞದ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗ ವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪದೆ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಲಿ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಗಾಳಿಯ ಮುಖೇನ ಅಮೃತವನ್ನು ಹರಡಲು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ, ಮೂಲಾಧಾರ ಸಂಪರ್ಕದ ಅರಿತುಕೊಂಡ ವಿಧಾನ/ ಧ್ವನಿ, ಈ ಮೂರು ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಹಾರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತ ನಿರ್ದೋಷ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಗಮನ

ಯೇ ಮಹೋ ರಜಸೋ ವಿದುರ್ವಿಶ್ವೇ
ದೇವಾಸೋ ಅದ್ರುಹಃ | ಮರುದ್ಭಿರಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ||

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಹಾ ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾದ ರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತಿರುವ, ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳೂ ದ್ರೋಹರಹಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಓ ಅಗ್ನಿಯೇ, ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇವತಾತತ್ತ್ವದ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಮಹೋ ರಜಸಃ" ಎಂದರೆ ಮಹಾ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪ—ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೀಯ ವಿಸ್ತಾರ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವರು "ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸಃ"—ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು. ಅವರನ್ನು "ಅದ್ರುಹಃ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದದ್ದು; ಅಂದರೆ ಅವರು ದ್ರೋಹವಿಲ್ಲದವರು, ಕಪಟವಿಲ್ಲದವರು, ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪಿಗಳು. ಅಂತಹ ಶುದ್ಧ ದೇವತಾತತ್ತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು, ಯಜ್ಞವು ಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸತ್ಯಭಾವದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. "ಮರುದ್ಭಿಃ" ಎಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳು—ಮಾರುತಸ್ವರೂಪದ ದೇವತೆಗಳು—ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಗಮನ ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಮಹೋ ರಜಸ್ಸು" ಚಿತ್ತದ ವಿಶಾಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಾಧಕನು ಸೀಮಿತ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಮೀರಿ, ವಿಶಾಲ ಚೇತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ, ಒಳಗಿನ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ದ್ರೋಹರಹಿತ—ಅಂದರೆ ವಿಕಾರರಹಿತ. ಮರುದ್ಗಣಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ (ಜಾಗೃತಿ) ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಆಹ್ವಾನ. ಮಹಾರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವು ದ್ರೋಹರಹಿತವಾಗಿರುವಾಗ—ಅಂದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಭಯ, ಸಂಶಯಗಳಿಲ್ಲದಾಗ—ಅಗ್ನಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಗಮನವೆಂದರೆ, ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಣ) ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಜ್ಞಾನ (ಅಗ್ನಿ) ಒಂದಾಗುವುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಮಹೋ ರಜಸ್ಸು" ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾದಾಗ, ಆಕಾಶಗುಣ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುದ್ಗಣಗಳು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಚಲನೆ. ಅವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಅಗ್ನಿ—ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶುದ್ಧ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹಾವಿಸ್ತಾರವಾದ ಚೇತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ದ್ರೋಹರಹಿತ ಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಯಜ್ಞ—ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆ—ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದ ಅಸೂಯೆ ಮತ್ತು ದುರುದ್ದೇಶದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮಹಾನ್ ಪ್ರಪಂಚಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ. ದೈವತ್ವದ ಬೆಳಕು ಅಗ್ನಿಯು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ (ವಾಯು) ಕಂಪನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದಸರಸ್ವತಿ:- *ಸಮಸ್ತ ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಭೌತಿಕಾಗ್ನಿಯು ನಮಗೆ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಸಕಲ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿ ಗತಿಯನ್ನು ವಿಕಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಭಸ್ಮವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಜೀವಮಾತ್ರರ ಕಲ್ಯಾಣಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗಿಸೋಣ. ಎಂದಿಗೂ ವಿನಾಶವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡದಿ-ರೋಣ. ಆ*

ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸದಾಕಾಲ ಮಂಗಳವನ್ನೂ, ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನೂ, ಸುಖಶಾಂತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ-ಯನ್ನೂ ಕರುಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಋಗ್ವೇದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳು - ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ಇವುಗಳು ಈ ಚರಾಚರ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರೂ ನಿವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ವಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವಮಾತ್ರರು ಜೀವಿಸಲು, ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ವಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಸೌರ ಮಂಡಲದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಸೌರಮಂಡಲಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಮತ್ತು ದ್ಯುಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಿವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಾ ವಸು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಕಲ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತರಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಧಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ವರಕ್ಷಕನಾದ ಕಾರಣ ಅವನು ವಸುಪತಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿ ಮೂರು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆಗಿದೆ. ೧. ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ೨. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು, ೩. ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು. ಯಾರು ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ರೇಷ್ಠಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೇವಾಭಾವದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೋ ಭಗವಂತನು ಅವರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ' ಹಾಗೂ ಭಗವಂತನು ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಎಂದಿಗೂ ನಂದಿಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಸಮಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ತದನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಜಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಸಮಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜ್ಞಾನಸಂವರ್ಧನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವುದು ಗೃಹದ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಇದ್ದು ಗೃಹವನ್ನೂ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಇರುವವರನ್ನು ಸಮಸ್ತ ದುಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಕಲ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀನು ಅಂತಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪನೂ, ಅವಿನಾಶಿಯೂ, ಸರ್ವಾಂತ-ರ್ಯಾಮಿಯೂ, ಶಾಶ್ವತವಾದ ನಾಶರಹಿತವಾದ ಧರ್ಮವುಳ್ಳವನೂ ಅರ್ಥಾತ್ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧಾರಣಮಾಡಿ ಸರ್ವಾಧಾರನೂ ಆದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಜ್ಞಾನ, ದುರಿತ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವವನೂ ಆದ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಮಾನವ ಮಾತ್ರರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನೂ, ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಜೀವಮಾತ್ರರ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತನಾಗುವವನೂ ಆದ ಸದಾ ಸುಖ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಮಾಡುವ ಸರ್ವ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನಿನ್ನ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಾಸಿಸು. ಅವನು ಸದಾಕಾಲ ಎಲ್ಲರ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ವಿರಾಜಮಾನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನ್ಯತ್ರ ಹುಡುಕಲು ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳು. ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಾರದು.

ತನ್ನ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನೇ ದೇಗುಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಉಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವಿಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುಖವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ಗಾಳಿಯಿಂದ, ಜಲದಿಂದ, ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯು ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರವಾದ ತೇಜದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸರ್ವತ್ರ ಗತಿಶೀಲವಾದ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ, ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ಜಲದ ಸಕಲ ಆಶ್ರಯ ಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಮಧುರವಾದ ಸೋಮದ ಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಗ್ನಿಯ ಅಪ್ರತಿಮ ಕ್ರತು — ದೇವರೂ ಮನುಷ್ಯನೂ ಮೀರಿದ ಶಕ್ತಿ

ನಹಿ ದೇವೋ ನ ಮರ್ತ್ಯೋ ಮಹಸ್ತವ ಕ್ರತುಂ ಪರಃ |
ಮರುದ್ಭಿರಗ್ನ ಆ ಗಹ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-19-2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಅಗ್ನಿಯೇ, ನಿನ್ನ ಮಹತ್ತಾದ ಕ್ರತು (ಸಂಕಲ್ಪ–ಶಕ್ತಿ)ಯನ್ನು ದೇವನೂ ಮನುಷ್ಯನೂ ಮೀರಿಸಲಾರರು. ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯ ಕ್ರತು—ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯನ್ನು—ಅಪ್ರತಿಮವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. "ನಹಿ ದೇವೋ ನ ಮರ್ತ್ಯಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಅಗ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಮಾನವೀಯವಲ್ಲ, ದೈವೀಯ ಮಿತಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿದದ್ದೆಂದು ವೇದ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರತು ಎಂದರೆ ಉದ್ದೇಶ, ಬುದ್ಧಿ, ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ—ಎಲ್ಲಾ ಒಂದಾಗಿ ಫಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ಮಹಸ್ತವ" ಎಂಬುದು ಅದರ ವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು "ಮರುದ್ಭಿಃ"—ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು, ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ವೇಗ ಎರಡೂ ಸೇರಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪದ ಜ್ವಾಲೆ. ಸಾಧಕನ ಸಂಕಲ್ಪ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರತು ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ. ಮರುದ್ಗಣಗಳು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗಳ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಚುರುಕಾದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಉನ್ನತವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ—ಇದನ್ನು ಯಾವುದೂ ಮೀರಿಸಲಾರದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಸಂಕಲ್ಪ (ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ) ದೇವ–ಮಾನವ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಾಗ್ನಿ. ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಮನವೆಂದರೆ, ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಣ) ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶದ ಶಕ್ತಿ (ಜ್ಞಾನ) ಒಂದಾಗಿ ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರತು ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನವಾಯು ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿರ್ಣಯಶಕ್ತಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮರುದ್ಗಣಗಳು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಚಲನೆ. ಅವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ, ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಫಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯ ಕ್ರತು—ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯನ್ನು—ಅಪ್ರತಿಮವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವರೂ ಮನುಷ್ಯನೂ ಮೀರಿದ ಆ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಯಜ್ಞವೂ ಸಾಧನೆಯೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಫಲ ನೀಡುತ್ತವೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಸರ್ವಜ್ಞನೂ, ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ, ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕನೂ, ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಹಿಮೆಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಅವನ ಅನಂತ ಗುಣಗಳನ್ನೂ, ಅನಂತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ, ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಯಾವುದೇ ವಿದ್ವಾಂಸನಾಗಲೀ, ಋಷಿಮುನಿ ಯೋಗಿಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಸಂಪೂ-ರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಪಾಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ, ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೇವಲ ಬೂಟಾಟಿಕೆ ಮಾತ್ರ.

ಮಹಾರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತ ದ್ರೋಹರಹಿತ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಹ್ವಾನ

ಯೇ ಮಹೋ ರಜಸೋ ವಿದುರ್ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸೋ ಅದ್ರುಹಃ |
ಮರುದ್ಭಿರಗ್ನ ಆ ಗಹಿ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-19-3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಹಾ ರಜಸ್ಸು—ಅಂದರೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಿರುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ದ್ರೋಹರಹಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಓ ಅಗ್ನಿಯೇ, ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇವತಾತತ್ತ್ವದ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. "ಮಹೋ ರಜಸಃ" ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾಶವಲ್ಲ; ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಮಹಾವಿಸ್ತಾರ. ಅದನ್ನು ಅರಿತವರು "ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸಃ"—ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು. ಅವರನ್ನು "ಅದ್ರುಹಃ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಕಪಟ, ದ್ವೇಷ ಅಥವಾ ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶುದ್ಧ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಯಜ್ಞವು ಸತ್ಯ, ಋತ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ. "ಮರುದ್ಭಿಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುವ ಆಶಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಮಹೋ ರಜಸ್ಸು" ಚಿತ್ತದ ವಿಶಾಲಾವಸ್ಥೆ. ಸಾಧಕನು ಸೀಮಿತ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ವಿಶಾಲ ಚೇತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದಾಗ, ಒಳಗಿನ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ದ್ರೋಹರಹಿತ—ಅಂದರೆ ವಿಕಾರರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಮರುದ್ಗಣಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಚುರುಕಾದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ (ಜಾಗೃತಿ) ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ. ಮಹಾರಜಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಅವು ದ್ರೋಹರಹಿತವಾಗಿರುವಾಗ—ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ, ಸಂಶಯ ಮತ್ತು ಭಯವಿಲ್ಲದಾಗ—ಅಗ್ನಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮರುದ್ಗಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯ ಆಗಮನವೆಂದರೆ ಚಲನೆ (ಪ್ರಾಣ) ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ (ಜ್ಞಾನ)ಗಳ ಏಕೀಕರಣ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಹೋ ರಜಸ್ಸು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಆಕಾಶಗುಣ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮರುದ್ಗಣಗಳು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಚಲನರೂಪ. ಅವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ—ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಅಗ್ನಿ—ಜಾಗೃತವಾಗಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶುದ್ಧ ದ್ರೋಹರಹಿತ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶಾಲ ಚೇತನ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಒಂದಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಯಾರು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸರ್ವ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪನೂ, ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಆದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅಂತಹ ಯಾರಿಗೂ ದ್ರೋಹ ಮಾಡದೇ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ವೈರತ್ವವನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಸರ್ವರನ್ನೂ ಸಮಾನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕಪಟತನದಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸುವ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷರಹಿತರಾದ ಸಮಸ್ತ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿಶಾಲವಾದ ಲೋಕ ಲೋಕಾಂತ ರಗಳನ್ನು, ಲೋಕ-ಲೋಕಾಂತರಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಜ್ಞಾನ-ಜ್ಯೋತಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಪ್ತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ..ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ 'ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವರು. ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಮಾತ್ಮನ: ಸೃಷ್ಟಿಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- *ವಾಯುವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರಗತಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ, ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಗತಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಬಲವನ್ನಾಗಲೀ ಯಾರಿಂದಲೂ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ವಾಯುವು ತನ್ನ ಬಲದಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಕೊಂಡು, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರವಾದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುಮಂಡಲವು ಸೂರ್ಯನ ವಿನಾಶಕಾರೀ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆದು, ಲೋಕಹಿತಕಾರೀ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಯುವನ್ನು "ವಾತೋ ದೇವತಾ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಕೊಡುವ ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ತ ಮಾನವರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಸಕಲ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.*

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ತಪಶ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಡುವ ಯೋಗ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ತಪೋಬಲವನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧಾರೆಯೆರೆದು. ಕೊಡುತ್ತೀಯೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯನಾದ ನಿನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸದಾಕಾಲ ಗೌರವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನೀನು (ಅಗ್ನಿ) ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಸದಾ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- *ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಜೀವನವನ್ನೂ, ಚೈತನ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಪ್ರದಾನಮಾಡುವ ವಾಯುವು, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳಿಂದ, ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಗಾಳಿಯು ತನ್ನ ಬಲದಿಂದ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರವಾದ ವೇಗದಿಂದ, ಅಂತರಿಕ್ಷವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜಲದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮುದ್ರವನ್ನೂ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯಂಕರವಾದ ಮಳೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮರುತ್ ಗಣದೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯು ಮಿಂಚಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಸ್ವಾಮಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದೊಂದಿಗೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನ ಸ್ವರೂಪವೂ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೂಡ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ವನ್ನೂ ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಸದಾಕಾಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮಗೆ ವಾಯು ಮತ್ತು. ಅಗ್ನಿಯನ್ನೂ, ಸೂರ್ಯನ ವಿಫುಲವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಈ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯು, ಇವೆರಡರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಗುಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಕೂಡಾ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲಿರುವ ಸಕಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತೇವೆ. ..... ಹೇಗೆ ವಾಯು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹರಡಿ ಅಗ್ನಿ ಆದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಅಧಿಕ ವೇಗದಿಂದ ಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ ವಾಣಿಯ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಮನುಷ್ಯರು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಗ್ನಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಪ್ರ ತ್ವಾ ದೂತಂ ವೃಣೀಮಹೇ ಹೋತಾರಂ ವಿಶ್ವವೇದಸಂ |
ಮಹಃ ತೇ ಸತಃ ವಿ ಚರನ್ತಿ ಅರ್ಚಯಃ ದಿವಿ ಸ್ಪೃಶಂತಿ ಭಾನವಃ ||

ಋಗ್ವೇದ 1-8-36-3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ದೂತನಾಗಿ ಆರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಓ ಅಗ್ನಿಯೇ—ಯಜ್ಞವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಹೋತೃ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿತ ವಿಶ್ವವೇದಸನಾಗಿ. ನಿನ್ನ ಮಹತ್ತಾದ ಸತ್ತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜ್ಯೋತಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ; ನಿನ್ನ ಪ್ರಕಾಶ ಕಿರಣಗಳು ಆಕಾಶವನ್ನೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ—ದೂತ ಮತ್ತು ಹೋತೃ. ದೂತ ಎಂದರೆ ಮಾನವ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂದೇಶವಾಹಕ; ಹೋತೃ ಎಂದರೆ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಜ್ಞಾನಿ. "ವಿಶ್ವವೇದಸಂ" ಎಂಬ ಪದವು ಅಗ್ನಿಯ ಸರ್ವಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಅವನು ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನದ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. "ಮಹಃ ತೇ ಸತಃ" ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಮಹತ್ತಾದದು; ಆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದಲೇ ಜ್ಯೋತಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. "ದಿವಿ ಸ್ಪೃಶಂತಿ ಭಾನವಃ" ಎಂಬುದು ಅವನ ಪ್ರಕಾಶವು ಕೇವಲ ಭೂಮಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಲ್ಲ, ದಿವ್ಯಾಕಾಶವನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಭೌತಿಕ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ದಿವ್ಯ ಚೇತನ್ಯದವರೆಗೆ ಸೇತುವೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಜಾಗೃತಿ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ದೂತನಾಗಿ ಆರಿಸಿದಾಗ—ಅಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ, ಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ—ಅವು ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಹೋತೃ ಎಂದರೆ ಸಾಧಕನ ವಿವೇಕ; ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಸಂಚಾರ ಎಂದರೆ ಜಾಗೃತ ಚಿತ್ತದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು; ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶವು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಏರುವುದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ದೂತನಾಗಿರುವುದು—ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮದ ನಡುವಿನ ಸಂಧಾನ. "ವಿಶ್ವವೇದಸ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಜ್ಞ. ಜ್ಯೋತಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯವು ದೇಹ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು. ದಿವಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರೆ ತುರೀಯಾವಸ್ಥೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಮೀಪಿಸುವುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ಚೈತನ್ಯ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. "ಭಾನವಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಪ್ರಕಾಶದ ಕಿರಣಗಳು—ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಆ ಪ್ರಕಾಶ ದಿವಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರಮಟ್ಟದ ಜಾಗೃತಿ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವಜ್ಞಾನಿ ದೂತ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞದ ಹೋತೃ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮಹತ್ತಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಿದು ದಿವ್ಯಾವಸ್ಥೆಯವರೆಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಸಂಕಲ್ಪ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಯೋಗವೇ ಈ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲೈ ಅಗ್ನಿದೇವನೇ, ನೀನು ನಮ್ಮ ಹೋಮ ಸಂಪಾದಕನು ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞಕ್ಕಾಗಿ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಡುವವನು. ನೀನು ಸರ್ವಜ್ಞನು. ದೇವತೆಗಳ ದೂತ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವವನು. ಆದುದರಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸುತ್ತೇವೆ. (ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ) ನೀನು ಮಹಾನುಭಾವನು, ನಾಶರಹಿತನು. ಅನಾದ್ಯನಂತನು. ಅಂತಹ ನಿನ್ನ ಪ್ರಭೆಗಳು ಸಕಲದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಸಕಲಲೋಕಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನ ಕಿರಣಗಳು ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಗೊಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸುವ ಅಗ್ನಿ — ದೇವತೆಗಳ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ

ಅಗ್ನೇ ಯಂ ಯಜ್ಞಮಧ್ವರಂ ವಿಶ್ವತಃ ಪರಿಭೂರಸಿ |
ಸ ಇದ್ದೇವೇಷು ಗಛತಿ ||

ಋಗ್ವೇದ - ಮಂಡಲ 1 - ಸೂಕ್ತ 1 - ಶ್ಲೋಕ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಅಗ್ನಿಯೇ, ನೀನು ಯಾವ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತೀಯೋ, ಆ ಯಜ್ಞವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ದೇವತೆಗಳ ಬಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನವನ್ನು ವೇದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಯಜ್ಞವು ಕೇವಲ ಹವಿಸ್ಸಿನ ಸಮರ್ಪಣೆಯಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಸರ್ವತಃ ಆವರಿಸಿ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸಮಗ್ರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಗ್ನಿಯದು. "ವಿಶ್ವತಃ ಪರಿಭೂರಸಿ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಅಗ್ನಿಯ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ—ಯಜ್ಞದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮ ಅಗ್ನಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಯಜ್ಞವೇ "ದೇವೇಷು ಗಛತಿ" — ದೇವತೆಗಳ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಫಲಸಿದ್ಧಿ ಅಗ್ನಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನ ಒಳಗಿನ ಏಕಾಗ್ರ ಜಾಗೃತಿ. ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವನ್ನೂ ಜಾಗೃತಿ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಾಧನೆ ಫಲವತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ—ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸರ್ವತಃ ಆವರಿಸಿದರೆ, ಸಾಧಕನ ಪ್ರಯತ್ನ ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿದಾಗ, ಆ ಕರ್ಮಗಳು ಬಂಧನಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾಗ, ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಯಜ್ಞವೇ ದೇವತಾತತ್ತ್ವ—ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಚೇತನ್ಯ—ದೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಭವಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. ಸಮಾನವಾಯು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿದರೆ, ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ಉನ್ನತ ಕೇಂದ್ರಗಳತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಯಜ್ಞಫಲ—ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ—ಸಾಧ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞದ ಯಶಸ್ಸು ಅಗ್ನಿಯ ಸರ್ವವ್ಯಾಪ್ತ ಅನುಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ, ಸಮಗ್ರ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಏಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಯಜ್ಞ ದೇವತೆಗಳ ಲೋಕವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನಾಫಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವವೇ ಯಜ್ಞಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಸರ್ವಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪ, ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಇದರ ನಿಯಾಮಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳು ಪ್ರಾಣಪ್ರದವಾದ ವಾಯು, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ ಆಕಾಶ, ವೃಕ್ಷಗಳು, ಗಿಡಗಳು, ವನಸ್ಪತಿಗಳು, ಫಲಪುಷ್ಪಗಳು, ನದಿ, ಕಾಡು, ಬೆಟ್ಟ ಎಲ್ಲವೂ ಸದಾಕಾಲ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತಾರತಮ್ಯ ಭೇದಭಾವ ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೇ ಜೀವಮಾತ್ರರಿಗೆ ಸದಾ ದಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇವೆ. ನಮ್ಮಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೊಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದರ ಸಾವಿರ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಮಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಯಜ್ಞವು ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞೀಯ ಭಾವನೆಯು ಋಷಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸದಾಕಾಲ ಹಿಂಸೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದ್ವೇಷ, ಲೋಭ, ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಅಧರ್ಮಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾದ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿರ್ದೋಷಿಗಳಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಸರ್ವದೋಷರಹಿತವಾದ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸೋಣ.

ಪುರುಷನ ದೇಹದಿಂದ ಸಮಾಜಧರ್ಮದ ಅವತರಣೆ

ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಅಸ್ಯ ಮುಖ ಮಾಸಿತ್ ಬಾಹು ರಾಜನ್ಯಃ ಕೃತಃ
ಊರು ತದ್ ಅಸ್ಯ ಯದ್ ವೈಶ್ಯಃ ಪದಾ ಬ್ಯಂ ಶೂದ್ರೋ ಅಜಾಯತ

ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾಪುರುಷನ ಮುಖದಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಉಂಟಾದನು. ಅವನ ಭುಜಗಳಿಂದ ಕ್ಷತ್ರಿಯನು (ರಾಜನ್ಯ) ಹುಟ್ಟಿದನು. ಅವನ ಊರುಗಳಿಂದ ವೈಶ್ಯನು, ಅವನ ಪಾದಗಳಿಂದ ಶೂದ್ರನು ಜನ್ಮವಾಯಿತು.

ವಿವರಣೆ:- ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತದ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಮಾಜದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಪರಮಪುರುಷನ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜನ್ಮಾಧಾರಿತ ಮೇಲು-ಕೀಳು ಭಾವನೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಕಾರ್ಯ, ಗುಣ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಾಧಾರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ.

- ಮುಖವು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಣಿಯ ಸ್ಥಾನ — ಅದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ.
- ಭುಜಗಳು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ — ಅದರಿಂದ ಕ್ಷತ್ರಿಯ.
- ಊರುಗಳು ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಆಧಾರ — ಅದರಿಂದ ವೈಶ್ಯ.
- ಪಾದಗಳು ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮೂಲ — ಅದರಿಂದ ಶೂದ್ರ.

ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು; ಯಾವುದೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಎಂಬ ದೇಹ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ವೇದೀಯ ಸಂದೇಶ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಾಧಕನದೇ ದೇಹವನ್ನು ಯಜ್ಞಪುರುಷನಾಗಿ ನೋಡಲು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

- ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಾಣಿ (ಮುಖ) ಶುದ್ಧವಾದಾಗ — ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವ.
- ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಶೌರ್ಯ (ಭುಜ) ಜಾಗೃತವಾದಾಗ — ಕ್ಷತ್ರಿಯತ್ವ.
- ಸಂಯಮ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿನಿಮಯ (ಊರು) ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ — ವೈಶ್ಯತ್ವ.
- ಸೇವೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹನಶಕ್ತಿ (ಪಾದ) ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ — ಶೂದ್ರತ್ವ.

ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಗುಣಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಜನೆ ಹೊರಗಿದೆ; ಒಳಗೆ ಏಕತ್ವವಿದೆ. ವರ್ಣಗಳು ಆತ್ಮದ ವಿಭಜನೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಯಾವ ಅಂಗವೂ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು ಅಲ್ಲ — ಎಲ್ಲವೂ ಪುರುಷನ ಸೇವೆಯಲ್ಲೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಜಾತಿಭೇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು ವೇದಾರ್ಥದ ಭ್ರಷ್ಟತೆ; ಇದನ್ನು ಧರ್ಮಸಮ್ಮತ ಸಹಜವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಮುಖ — ಉದಾನ ವಾಯು (ವಾಣಿ, ಚೇತನ್ಯ ಉತ್ಥಾನ)
- ಭುಜ — ವ್ಯಾನ ವಾಯು (ಶಕ್ತಿ, ಚಲನೆ)
- ಊರು — ಸಮಾನ ವಾಯು (ಸಮತೋಲನ, ಪೋಷಣೆ)
- ಪಾದ — ಅಪಾನ ವಾಯು (ಆಧಾರ, ಸ್ಥಿರತೆ)

ಈ ನಾಲ್ಕು ವಾಯುಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ವಾಯುವಿನ ಅತಿರೇಕ ಅಥವಾ ಕೊರತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲೂ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತದ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಮಾಜವನ್ನು ಯಜ್ಞಪುರುಷನ ದೇಹವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ವರ್ಣಗಳು ಜನ್ಮವಲ್ಲ, ಧರ್ಮ–ಗುಣ–ಕಾರ್ಯದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಏಕತ್ವದಲ್ಲೇ ವಿಭಿನ್ನತೆ, ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲೇ ಸಮತೋಲನ — ಇದೇ ವೇದೀಯ ಸಮಾಜದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರತಿ ಮಾನವನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಂಗ - ಸೇವೆಗಾಗಿ ಜನಿಸಿದನು, ಯಾರು ಜ್ಞಾನ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ → ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಯಾರು ರಕ್ಷಣಾ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ → ಕ್ಷತ್ರಿಯ, ಯಾರು ಪೋಷಕ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ → ವೈಶ್ಯ, ಯಾರು ದೇಹಾರಾಧನಾ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ → ಶೂದ್ರ, ಸೇವೆ → ದೈವ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ದೇಹ ಯೋಗದಲ್ಲಿ: ಮುಖ → ವಾಕ್ಯಶುದ್ಧಿ → ಜಪಯೋಗ ; ಬಾಹು → ಕರ್ಮಯೋಗ → ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ; ಊರು → ನಿಭಂಡನೆ → ಸಮತೋಲನ ; ಪಾದ → ನೆಲೆ/ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯ → ಸೇವಾ ಶಕ್ತಿ

ವರ್ಣ	ಆತ್ಮಿಕ ಸಂಕೇತ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣ	ಜ್ಞಾನ — ಸಹಸ್ರಾರ
ಕ್ಷತ್ರಿಯ	ಧೈರ್ಯ — ಅನಾಹತ/ಭುಜಶಕ್ತಿ
ವೈಶ್ಯ	ಜೀವೋಪಾಯ — ಮಣಿಪೂರ
ಶೂದ್ರ	ಸ್ಥೈರ್ಯ–ಸೇವೆ — ಮೂಲಾಧಾರ

ದೇಹದ ಭಾಗ	ವರ್ಣ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ಮುಖ	ಬ್ರಾಹ್ಮಣ	ಜ್ಞಾನ – ಧ್ಯಾನ	ಪ್ರಕಾಶ
ಬಾಹು	ಕ್ಷತ್ರಿಯ	ಧೈರ್ಯ – ಸೇವೆ	ರಕ್ಷಣೆ

ದೇಹದ ಭಾಗ	ವರ್ಣ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ಊರು	ವೈಶ್ಯ	ಪೋಷಣೆ	ಸಮೃದ್ಧಿ
ಪಾದ	ಶೂದ್ರ	ಸ್ಥೈರ್ಯ – ದೃಢತೆ	ಬದುಕಿನ ಬುನಾದಿ

ಅಕ್ಷರವ್ಯಾಖ್ಯಾನ :- "ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ಅಸ್ಯ ಮುಖ ಮಾಸೀತ್" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ *"ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಕರೆದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನ ಸೇರಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದ (ದಾಸ್ಯದಿಂದ) ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಬೆಳಕು ಅಮೃತವನ್ನು ಬಂದಿಸುತ್ತದೆ."*

"ಬಾಹೂ ರಾಜನ್ಯಃ ಕೃತಃ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ *"ಅವಿಭಜಿತ ಗಂಜಿ ಅಥವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ತೊಗಟೆ (ಮೂಲಿಕೆ) ನೀಡುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು".*

"ಊರೂ ತದ್ ಆಸ್ಯ ಯದ್ ವೈಶ್ಯಃ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ, *"ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇರುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು"*

"ಪದಾ ಬ್ಯಂ ಶೂದ್ರೋ ಅಜಾಯತ" ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ *"ಆಸರೆಗಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತಾಯಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ"*

ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ:- *ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು, ವೈದ್ಯ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಕರೆದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನ ಸೇರಿ, ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂಗದ (ದಾಸ್ಯದಿಂದ) ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ಬೆಳಕು ಅಮೃತವನ್ನು ಬಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತ ಗಂಜಿ ಅಥವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ತೊಗಟೆ (ಮೂಲಿಕೆ) ನೀಡುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇರುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ವಿಭಾಗಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು. ಆಸರೆಗಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತಾಯಿ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ*

ಅಧ್ಯಾಯ – 20
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಅಥರ್ವ ವೇದ ಮೂಲ

ವಾಯುವನ್ನು ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕು

(ಯಜ್ಞದ ಚೇತನೇಂದ್ರಿಯಗಳು — ವಿಶ್ವಕರ್ಮನಿಂದ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಆಂತರಿಕ ಯಜ್ಞ)

ಯಜ್ಞಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಃ ಪ್ರಭೃತಿರ್ಮುಖಂ ಚ ವಾಚಾ ಶ್ರೋತ್ರೇಣ ಮನಸಾ ಜುಹೋಮಿ।
ಇಮಂ ಯಜ್ಞಂ ವಿತತಂ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಾ ದೇವಾ ಯನ್ತು ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಾಃ ॥ 5

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 2 ಸೂಕ್ತ 35 ಶ್ಲೋಕ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಜ್ಞದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಖವೆಲ್ಲವೂ ಆಗಿ, ವಾಣಿ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ನಾನು ಹವನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಸಂತೋಷಭಾವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು (ದರ್ಶನ), ಮುಖ (ಕ್ರಿಯೆ), ವಾಣಿ (ಮಂತ್ರ), ಶ್ರೋತ್ರ (ಗ್ರಹಿಕೆ) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು (ಸಂಕಲ್ಪ)—ಇವುಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ನಿಜವಾದ ಹವನ. "ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣಾ ವಿತತಂ" ಎಂದರೆ ಈ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ತತ್ತ್ವವೇ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ; ಅಂದರೆ ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಭಾಗ. ಅಂತಹ ಯಜ್ಞವನ್ನು ದೇವತೆಗಳು "ಸುಮನಸ್ಯಮಾನಾಃ"—ಹರ್ಷಿತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ—ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಶ್ಲೋಕದ ಆಶಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರಬೇಕು, ವಾಣಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, ಶ್ರವಣ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ, ಸಾಧನೆಯ ಯಜ್ಞ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಧ್ಯಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿತತ ಯಜ್ಞ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಅಂತರ್ಯಜ್ಞದ ತತ್ತ್ವ. ಹವನಕ್ಕೆ ಹವಿ ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಅಹಂಕಾರ, ವಿಕಾರ, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಜ್ಞದ ಉಪಕರಣಗಳಾದಾಗ, ಆತ್ಮವೇ ಹೋತೃ. ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಯಜ್ಞ ಎಂದರೆ—ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ ನಡೆಯುವ ಚೇತನ್ಯಯಜ್ಞ. ದೇವತೆಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬರುವುದು ಎಂದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಕಣ್ಣು — ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಜಾಗೃತಿ (ಗ್ರಹಿಕೆ)
- ಶ್ರೋತ್ರ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಉತ್ಥಾನ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆ)
- ವಾಣಿ — ಪ್ರಾಣ–ಉದಾನ ಸಂಯೋಗ (ಮಂತ್ರಶಕ್ತಿ)
- ಮನಸ್ಸು — ಸಮಾನವಾಯು (ಸಮತೋಲನ)

ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಯಜ್ಞ ವಿಸ್ತೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ "ವಿತತ ಯಜ್ಞ". ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಬಂದಾಗ ದೇವತಾತತ್ತ್ವಗಳು—ಅಂದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು—ಸಹಜವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಆಂತರಿಕ, ಸರ್ವಾಂಗಸಮರ್ಪಿತ ಸಾಧನೆಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಯಜ್ಞ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನ*[14] *ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳ ಅನುಗ್ರಹ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೊದಲ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುರುಷರು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣದ (ವಾಯುವಿನ) ಹರಿವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಸೇವೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಶಾಖೆ (ಸಹಜ ಶಕ್ತಿ) ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಂಪಿಸುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಓ ಮನುಷ್ಯ, ದೈವತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ, ದೈವತ್ವದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಏರಿ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೈವಿಕ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಿ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು, ಬೆಳಕಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಬೇಕು ಅದುವೇ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯ ಹರಿವು.

ದೇವತಾಗಣಗಳ ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಿತರಣೆ

(ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳು ವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ)

ಅಶ್ವಿನಾ ತ್ವಾಗ್ರೇ ಮಿತ್ರಾವರುಣೋಭಾ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಮರುತಸ್ತ್ವಾ ಹ್ವಯನ್ತು ।
ಅಧಾ ಮನೋ ವಸುದೇಯಾಯ ಕೃಣುಷ್ವ ತತೋ ನ ಉಗ್ರೋ ವಿ ಭಜಾ ವಸೂನಿ ॥ 4

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಶ್ವಿನೀ ದೇವತೆಗಳು ಮೊದಲು ನಿನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಿ. ನಂತರ ಮಿತ್ರ–ವರುಣರು, ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರುದ್ಗಣಗಳೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆಯಲಿ. ಆಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಸುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಸು. ನಂತರ, ಓ ಉಗ್ರಶಕ್ತಿಯೇ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಮನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಂಚು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ದೇವತಾತತ್ತ್ವಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅಶ್ವಿನಿಗಳು—ಆರೋಗ್ಯ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತ ಸಹಾಯದ ದೇವತೆಗಳು. ನಂತರ ಮಿತ್ರ–ವರುಣರು—ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಕರು. ಆಮೇಲೆ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸಃ—ಸಮಗ್ರ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳು. ಮರುತರು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಈ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮೊದಲು ಆಹ್ವಾನಿತರಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಶ್ಲೋಕದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಮನಸ್ಸು: "ಮನೋ ವಸುದೇಯಾಯ ಕೃಣುಷ್ವ" — ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ಯೋಗ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಸಂಪತ್ತು ಹೊರಗಿನದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಶಾಂತಿ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯವೂ ವಸುಗಳೇ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಉಗ್ರಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾದ ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು (ಅಶ್ವಿನಿಗಳು). ನಂತರ ನಿಯಮ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ (ಮಿತ್ರ–ವರುಣ). ನಂತರ ಚೇತನ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಜಾಗೃತಿ (ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾಸಃ). ಮರುತರು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಚುರುಕು. ಇವೆಲ್ಲಾದ

---

[14] **ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ :- ವಿಶ್ವಕರ್ಮ = ವಿಶ್ವಕ + ರ + ಮ = ವಿಶ್ವಕ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು + ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು + ಜ್ಞಾನ = ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ರಚಿಸುವವನು. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮ = ವಿಶ್ವ + ಕರ್ಮ = ವಿಶ್ವದ ಶ್ರಮದಾಯಕ/ ಶ್ರಮಶೀಲ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹುಡುಕಿದಾಗ " ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಶಿಕ್ಷಕ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮ " ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾರ್ಗ ಇದೆ.**

ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ವಸುಗಳನ್ನು—ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು—ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಉಗ್ರಶಕ್ತಿ (ಕುಂಡಲಿನೀ ಅಥವಾ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ) ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅರ್ಹತೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಒಳಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ವಸುಗಳು ಭಾರವಾಗುತ್ತವೆ; ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವೇ ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗುತ್ತವೆ. "ಉಗ್ರೋ ವಿ ಭಜಾ" ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಂಧವಾಗಿ ಹರಿಯಬಾರದು; ವಿವೇಕದಿಂದ ವಿತರಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ರಹಸ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಅಶ್ವಿನಿಗಳು — ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ
- ಮಿತ್ರ–ವರುಣ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಮರುತರು — ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಚಲನೆ
- ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಗ್ಯತೆ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ

ಈ ವಾಯುಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಶಕ್ತಿ (ವಸು) ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿತರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಮತೋಲನ ಇದ್ದರೆ ವಸುಗಳು ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ದೈವಶಕ್ತಿಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜಾಗೃತಿಯ ನಂತರ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಸುಗಳು ಸಮನ್ಯಾಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ ಒಂದಾದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಶ್ವಿನ್‌ಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪೂರಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನಂತಹ ಮಾನವೀಯತೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವಾಹಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಬೋಧಕ, ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞ, ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪು, ವಿಶ್ವದೇವರು, ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ದೈವತ್ವಗಳು, ಮರುತ್ಸ್, ಮಾರುತಗಳ ಪ್ರವಾಹಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ದೀಪಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವರ ಸಂದೇಶಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ಮಾಡಿದ ಸಂಪತ್ತಿನ ವಿತರಣೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತದನಂತರ, ಅದ್ಭುತ, ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಇತ್ಯರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗಾಗಿ ನಿಯೋಜಿಸಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಅಕ್ಷರ ಅನುವಾದದ ರೀತ್ಯ ಅಶ್ವಿನ್ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಅಶ್ವ ಎಂದರೆ ಕುದುರೆ ಎಂತಲೂ, 7 ಸಂಖ್ಯೆ ಎಂತಲೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. "ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಲುಪಲು" ಅಥವಾ "ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಬರಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ". ಮಾರುತ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ, "ಘರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ" ಅಥವಾ "ನೀರು ಜೀವ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಕರೆಯುವ ಅಮೃತ". ಮಿತ್ರ ಎಂದರೆ "ಮೂರನ್ನು ತಲುಪಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ (ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ತಲುಪಲು)"*

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ದೇಹದ ಪುನರ್ಜೀವನ

ಇಹೈವ ಸ್ತಂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಮಾಪ ಗಾತಮಿತೋ ಯುವಮ್ ।
ಶರೀರಮಸ್ಯಾಙ್ಗಾನಿ ಜರಸೇ ವಹತಂ ಪುನಃ॥ 6

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 11 ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವಾಯುಗಳೇ, ನೀವು ಇಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿ; ಇಲ್ಲಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಈ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜರೆಯಾಗುವ ತನಕ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಕಾಯಿರಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಯುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಜೀವಿತವು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರಿನ ಪ್ರವೇಶ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ಉಸಿರಿನ ನಿರ್ಗಮನ) ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. "ಮಾಪ ಗಾತಮ್" ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ—ಜೀವಶಕ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ. "ಜರಸೇ ವಹತಂ ಪುನಃ" ಎಂದರೆ ದೇಹವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜೀವನದ ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ. ಅಪಾನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಂತರಂಗ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ದೇಹದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಉಸಿರನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಸಮವಾಗಿ ನಡೆಸಿದಾಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಯೋಗಸಾಧನೆ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಡಂಬಡಿಕೆ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ಆತ್ಮದ ಸೇವಕರು. ಆತ್ಮದ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಲ್ಲ; ಧರ್ಮಾನುಸಾರ ಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಜರೆಯವರೆಗೂ ದೇಹ ಉಳಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಸಾಧನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ದೊರೆಯಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣವಾಯು — ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೇಂದ್ರದ ಜಾಗೃತಿ
- ಅಪಾನವಾಯು — ಮಲಮೂತ್ರ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಧಾರ

ಈ ಇಬ್ಬರೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಸಮಾನವಾಯು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ, ಕೋಶಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಪುನರ್ಜೀವನ ತತ್ತ್ವದ ಸ್ಪಷ್ಟ ವೇದೀಯ ಆಧಾರ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಉಸಿರಿನ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸಾಧನೆ—ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥೈರ್ಯದಲ್ಲಿದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಇಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿರಲಿ. ಅವರು ಈ ಯೌವನದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಬಾರದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತಷ್ಟು, ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಈಡೇರುವವರೆಗೂ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ.

ಮಿತ್ರ–ವರುಣ–ಚಂದ್ರ–ರುದ್ರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಧಾಯಕ ದೇವತೆಗಳ ವರ್ಚಸ್ಸಿನ ಆಶೀರ್ವಾದ

ಮಿತ್ರಶ್ಚ ವರುಣಚನ್ದ್ರೋ ರುದ್ರಶ್ಚ ಚೇತತು ।
ದೇವಾಸೋ ವಿಶ್ವಧಾಯಸಸ್ತೇ ಮಾಜನ್ತು ವರ್ಚಸಾ ॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 22 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಿತ್ರನು, ವರುಣನು, ಚಂದ್ರನು ಮತ್ತು ರುದ್ರನು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ, ಕಾಪಾಡಲಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ದೇವತೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೈತಿಕತೆ, ನಿಯಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರ ಸ್ನೇಹ, ಸಮ್ಮಿಲನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೌಹಾರ್ದದ ದೇವತೆ. ವರುಣ ಋತ–ಸತ್ಯ–ನಿಯಮಗಳ ಅಧಿಪತಿ. ಚಂದ್ರ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ, ಸೌಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ. ರುದ್ರ ಪರಿವರ್ತನೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧಿಯ ವಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ. ಇವರೊಂದಿಗೆ "ವಿಶ್ವಧಾಯಸಃ" ದೇವತೆಗಳು—ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳು—ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ. "ವರ್ಚಸಾ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಕೀರ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ತೇಜಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರ–ವರುಣರು ಯಮ–ನಿಯಮಗಳ ಸಂಕೇತ. ಅವು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಸಾಧನೆಯ ಆಧಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ರುದ್ರನು ತಪಸ್ಸಿನ ಅಗ್ನಿ—ಅಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ದಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ತೇಜಸ್ಸು ಉಂಟಾಗಿ, ಯೋಗಸಾಧನೆ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿತ್ರಯದ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯತೆ (ಚಂದ್ರ) ಮತ್ತು ಉಗ್ರತೆ (ರುದ್ರ) ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಬೇಕು; ನಿಯಮ (ವರುಣ) ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ (ಮಿತ್ರ) ಒಂದಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಸಮತೋಲನವೇ ವರ್ಚಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಉಗ್ರತೆಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅತಿಯಾದ ಸೌಮ್ಯತೆಯೂ ಅಲ್ಲ—ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗವೇ ಆತ್ಮೋನ್ನತಿಯ ದಾರಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಮಿತ್ರ — ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಮತೋಲನ
- ವರುಣ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಚಂದ್ರ — ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶೀತಲತೆ
- ರುದ್ರ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಉತ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ

ಈ ವಾಯುಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಚಸ್ಸು, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಮ್ಯತೆ, ನಿಯಮ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ವರ್ಚಸ್ಸು—ಆರೋಗ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬಲ—ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಿತ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಷ್ಣತೆ, ವರುಣ, ಸಾಗರಗಳ ನೀರು ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ತೀರ್ಪು, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು, ರುದ್ರ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿನಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಕರುಣೆ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು, ನನಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ.

ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಅಧಿಪತಿಗಳು-ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಮನ ಮತ್ತು ದ್ವೇಷನಾಶ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

(ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ)

ದಕ್ಷಿಣಾ ದಿಗಿನ್ದ್ರೋऽಧಿಪತಿಸ್ತಿರಶ್ಚಿರಾಜೀ ರಕ್ಷಿತಾ ಪಿತರ ಇಷವಃ ।
ತೇಭ್ಯೋ ನಮೋऽಧಿಪತಿಭ್ಯೋ ನಮೋ ರಕ್ಷಿತೃಭ್ಯೋ ನಮ ಇಷುಭ್ಯೋ ನಮ ಏಭ್ಯೋ ಅಸ್ತು ।
ಯೋಽಸ್ಮಾನ್ ದ್ವೇಷ್ಟಿ ಯಂ ವಯಂ ದ್ವಿಷ್ಮಸ್ತಂ ವೋ ಜಮ್ಭೇ ದಧ್ಮಃ ॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 27 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಅಧಿಪತಿ ಇಂದ್ರನು. ತಿರಚಾದ ದಿಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಕರು ಚಿರಾಜಿಗಳು. ಪಿತೃಗಳು ರಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ; ಇಷುಗಳು (ಆಯುಧಶಕ್ತಿಗಳು) ಸಹ ಸಹಾಯಕರು. ಆ ಅಧಿಪತಿಗಳಿಗೆ, ರಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಷುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ನಮ್ಮನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವವನು ಯಾರು ಇದ್ದಾನೋ, ನಾವು ದ್ವೇಷಿಸುವವನು ಯಾರು ಇದ್ದಾನೋ, ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದವಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಗ್ರಹಿಸಿರಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ದಿಕ್ಕು–ಅಧಿಪತಿ–ರಕ್ಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇಂದ್ರ ಅಧಿಪತಿ—ಶಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ. ತಿರಚಾದ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿರಾಜಿಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಬರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ರಕ್ಷಕಶಕ್ತಿಗಳು. ಪಿತೃಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪರಂಪರೆಯ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. "ಇಷವಃ" ಎಂದರೆ ಆಯುಧಶಕ್ತಿ—ಧರ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿಗ್ರಹಬಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ವೈರಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತೀಕಾರವಲ್ಲ; ಅಧರ್ಮನಿಗ್ರಹ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕುಗಳು ಚಿತ್ತದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಇಂದ್ರನು ಸಂಕಲ್ಪಬಲ; ಚಿರಾಜಿಗಳು ಜಾಗೃತ ವಿವೇಕ; ಪಿತೃಗಳು ಸಂಸ್ಕಾರಬಲ; ಇಷುಗಳು ಆತ್ಮಸಂಯಮ. ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಒಳಗಿನ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ನಿಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋರಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಒಳಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದೇ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಿ. ದ್ವೇಷಿಸುವ ಶತ್ರು ಹೊರಗಿಲ್ಲ—ಅದು ಒಳಗಿನ ಅಹಂಕಾರ, ಕ್ರೋಧ, ಅಸೂಯೆ. ಅವನ್ನು ರಕ್ಷಕಶಕ್ತಿಗಳ "ದವಡೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು" ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದಿಂದ ಅವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ಪಿತೃಸ್ಮರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಶುದ್ಧಿಕರಣ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಇಂದ್ರ — ವ್ಯಾನವಾಯು (ಸರ್ವಾಂಗ ಚಲನೆ, ಶಕ್ತಿ)
- ಚಿರಾಜಿಗಳು — ನಾಡೀಜಾಗೃತಿ (ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ)
- ಪಿತೃಗಳು — ಅಪಾನವಾಯು (ಆಧಾರ, ಸಂಸ್ಕಾರ)
- ಇಷುಗಳು — ಉದಾನವಾಯು (ನಿಗ್ರಹ, ಉತ್ಥಾನ)

ಈ ವಾಯುಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದ್ವೇಷ, ಭಯ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ನಿಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದಿಕ್ಕುಗಳ ಅಧಿಪತಿಗಳ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕಶಕ್ತಿಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಅಧರ್ಮನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ನಮನ, ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದಿಂದ ದ್ವೇಷವು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ—ಅದೇ ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದಕ್ಷಿಣದ (ಮೂಲಾಧಾರದ) ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಬಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರ, ಆಳುವ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ಚೇತನ, ಅವನ ಬಾಣಗಳು ಪಿತೃ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಂದನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ! ಆಳುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪೂಜೆ, ರಕ್ಷಕರಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸೇವೆ, ಬಾಣಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ, ಈ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ. ಓ ಪ್ರಭು, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಸೂಯೆ ಇರುವವರು, ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಅಥವಾ ನಾವು ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ದೈವಿಕ ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಪಿತೃ ಅಗ್ನಿಗೆ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ, ಅಂದರೆ, ತಂದೆಯು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ಹರಡುವ, ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಯಜ್ಞದ*

ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇಂದು ಜೀನ್ಸ್ ಎಂದು ಏನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೋ ಆ ಬೆಂಕಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವಾಗಿ ಇರುವುದು). ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಮಲವಿದೆ. ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ನಾಲ್ಕು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ: ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಚಿತ್ತ) ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಥರ್ವ ವೇದದ ಈ ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಪ್ರಕಾರ ಮೂಲಾಧಾರದ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪಂಚದ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಭಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಇಂದ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸೇ ದೇಹವನ್ನು ಆಳುವ ಅಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ಚೇತನ, ಮನಸ್ಸಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಬಾಣಗಳು ಪಿತೃ ಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ವಕ್ರ ಶಕ್ತಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಂಗಮದಿ ಮೂಲಾಧಾರ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ದೂರ

(ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಅಪಾರವಾದ ದೈವೀ ದಾನ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಭರವಸೆ)

ಇರೇವ ನೋಪ ದಸ್ಯತಿ ಸಮುದ್ರ ಇವ ಪಯೋ ಮಹತ್।
ದೇವೌ ಸವಾಸಿನಾವಿವ ಶಿತಿಪಾನೋಪ ದಸ್ಯತಿ ॥ 6

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 3 ಸೂಕ್ತ 29 ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಮಹತ್ತಾದ ಹಾಲು (ಪೋಷಣೆ) ನಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ದೊರೆಯಲಿ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ದೇವತೆಗಳಂತೆ, ಶಿತಿಪಾನ (ಶಿವಸ್ವರೂಪ) ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಸಮೀಪದಿಂದ ಕಾಪಾಡಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಅಪಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ದೈವೀ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಸಮುದ್ರ ಇವ ಪಯೋ ಮಹತ್" ಎಂಬ ಉಪಮೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಪತ್ತು, ಅನ್ನ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನುಗ್ರಹಗಳು ಸಮುದ್ರದಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ. "ಇರೇವ ನೋಪ ದಸ್ಯತಿ" ಎಂದರೆ ಆ ಪೋಷಣೆ ಎಂದಿಗೂ ಕೈ ತಪ್ಪಬಾರದು. "ದೇವೌ ಸವಾಸಿನಾವಿವ" ಎಂಬುದು ದೇವತೆಗಳು ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ—ಅಂದರೆ ಸಮನ್ವಯ, ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಮೀಪತೆ. "ಶಿತಿಪಾನ" ಎಂಬ ಹೆಸರು ಶೀತಲ-ಉಗ್ರ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಶಿವಸ್ವರೂಪದ ಸಂಕೇತ; ಅವನ ಸಮೀಪತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರವು ಅಪಾರ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನ ಚಿತ್ತ ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಾಹ್ಯ ಅಲೆಗಳು ಅದನ್ನು ಅಲುಗಿಸಲಾರವು. ಪಯೋ—ಪೋಷಣೆ—ಎಂದರೆ ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಉಸಿರಾಟ. ದೇವತೆಗಳ ಸಹವಾಸದಂತೆ, ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತ–ವಿವೇಕಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ, ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿತಿಪಾನನು ಇಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸಿನ ಉಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕರ್ುಣೆಯ ಶೀತಲತೆ ಎರಡರ ಸಮತೋಲನ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಭಯದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪೋಷಣೆ ಹೊರಗಿಂದ ಬರುವ ದಾನವಲ್ಲ; ಅದು ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ. ದೇವತೆಗಳ ಸಹವಾಸ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಶಿತಿಪಾನನ ಸಮೀಪತೆ ಎಂದರೆ—ಅಹಂಕಾರ ಕರಗಿದ ಸ್ಥಿತಿ—ಅಲ್ಲಿ ಭಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಸಮುದ್ರ — ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ ಪ್ರಾಣಕ್ಷೇತ್ರ
- ಪಯೋ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿ

- ಸವಾಸಿನ ದೇವತೆಗಳು — ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ವ್ಯಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯ
- ಶಿತಿಪಾನ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಶೀತಲ–ಉಗ್ರ ಸಮತೋಲನ

ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದು, ಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಪಾರ ಪೋಷಣೆ, ನಿರಂತರ ಅನುಗ್ರಹ ಮತ್ತು ದೈವೀ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಆಳವಾದ ಚಿತ್ತ, ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಶಿತಿಪಾನನ ಸಮೀಪತೆ—ಇವೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಮೂಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುಗಿಸಿಬಿಡಲಾಗದ ನೀರಿನ ಆಳವರಿಯದ ಸಮುದ್ರದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ, ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯ (ಆಡಳಿತಗಾರ ಹಾಗೂ ನಾಗರಿಕನು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ) ಯಾವುದೇ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ಜನರ, ಅವಳಿ ದೈವಿಕ ಅಶ್ವಿನ್ ಗಳಂತೆ ಅಥವಾ ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳಂತೆ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಭವನೀಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕತೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಇಬ್ಬರು ತಾಯಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡು ವಾತಗಳು — ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣದ ಆಗಮನ ಮತ್ತು ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆ

ದ್ವಾವಿಮೌ ವಾತೌ ವಾತ ಆ ಸಿನ್ಧೋರಾ ಪರಾವತಃ ।
ದಕ್ಷಂ ತೇ ಅನ್ಯ ಆವಾತು ವ್ಯನ್ಯೋ ವಾತು ಯದ್ ರಪಃ ॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 4 ಸೂಕ್ತ 13 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾತಗಳು ಇವೆ. ಒಂದು ವಾತ ಸಮುದ್ರದ ಪಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಾತ ರೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಲುಷವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ವಾತ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬಂದು ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲಿ; ರೋಗಕಾರಕ ವಾತ ದೂರ ಹೋಗಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ವಾತವನ್ನು (ಗಾಳಿ/ಪ್ರಾಣ) ಎರಡು ಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಾತು ದೂರದಿಂದ, ಶುದ್ಧ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿ. ಮತ್ತೊಂದು ವಾತು "ರಪಃ" — ಅಂದರೆ ರೋಗ, ಅಶುದ್ಧತೆ, ವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಾತು. ವೇದವು ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಶತ್ರು ಅಥವಾ ಮಿತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಅದರ ಗುಣವೇ ಮುಖ್ಯ. ಶುದ್ಧ ವಾತು ಬಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ. ಅಶುದ್ಧ ವಾತು ಬಂದರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ವಾತು ಒಳಗೆ ಬರಬೇಕು, ಯಾವುದು ಹೊರ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವೇಕವನ್ನು ಶ್ಲೋಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾತು ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಚಲನೆ. ಉಸಿರಾಟ ಅಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಶಾಂತ, ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅಪಾನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕ್ರಮವೇ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿತ. ಸಾಧಕನು ಯಾವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೋ, ಅದೇ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಒಳಗಿನ ಎರಡು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಶುದ್ಧ, ವಿವೇಕಪೂರ್ಣ, ಧರ್ಮಮುಖಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಶುದ್ಧ, ವಿಕಾರಮುಖಿ. ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ವಿಕಾರಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವುದೇ ಮುಕ್ತಿಯ ದಾರಿ. ವಾತು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಚಿತ್ತದ ಚಲನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಶುದ್ಧ ವಾತು — ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಹೃದಯ–ಶ್ವಾಸ ಕೇಂದ್ರ)
- ರೋಗವಾತು — ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಅಸಮತೋಲನ

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ಸಮಾನವಾಯು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ವಿಷಗಳು ಹೊರ ಹೋಗಿ, ಕೋಶಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ರೋಗಕಾರಕ ವಾತನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ. ಉಸಿರಾಟದ ವಿವೇಕವೇ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಮೂಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎರಡು ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಇವುಗಳು ಬೀಸುತ್ತವೆ: ಒಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ನದಿಯಿಂದ ಬೀಸುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಬಹು ದೂರದಿಂದ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಇನ್ನೊಂದು, ಅಪಾನವಿದೆ. ಪ್ರಾಣ, ಶಕ್ತಿ, ತಾಜಾತನ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು, ಅಪಾನ, ಅಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತವಾದದ್ದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ

ಆ ವಾತ ವಾಹಿ ಭೇಷಜಂ ವಿ ವಾತ ವಾಹಿ ಯದ್ ರಪಃ।
ತ್ವಂ ಹಿ ವಿಶ್ವಭೇಷಜ ದೇವಾನಾಂ ದೂತ ಈಯಸೇ||

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 4 ಸೂಕ್ತ 13 ಶ್ಲೋಕ 3

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ವಾತನೇ, ಔಷಧಸ್ವರೂಪವಾದ ಶುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಂದುಕೊಡು. ರೋಗಕಾರಕವಾದ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗು. ನೀನು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವೆ; ದೇವತೆಗಳ ದೂತನಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವವನು ನೀನೇ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ವಾತದೇವನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ. "ಭೇಷಜಂ" ಎಂದರೆ ಔಷಧ—ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ವಾತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. "ಯದ್ ರಪಃ" ಎಂದರೆ ರೋಗ, ಅಶುದ್ಧತೆ, ವ್ಯಾಧಿ—ಅವನ್ನು ವಾತು ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ಶ್ಲೋಕದ ಮುಖ್ಯ ಘೋಷಣೆ "ವಿಶ್ವಭೇಷಜ" — ವಾತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಔಷಧ. ಜೊತೆಗೆ ಅವನು "ದೇವಾನಾಂ ದೂತ" — ದೇವತೆಗಳ ಸಂದೇಶವಾಹಕ. ಅಂದರೆ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ವಾತು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾತು ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಜಾಗೃತಿ. ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ; ಅಶಾಂತ ಉಸಿರಾಟ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು, ಅಪಾನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು—ಇದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಕಾರ್ಯರೂಪ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಉಸಿರೇ ಔಷಧ; ನಿಯಮಿತ, ಸಮತೋಲಿತ ಉಸಿರಾಟವೇ ಯೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಸಂದೇಶದ ಸಾಗಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳ ದೂತನೆಂದರೆ ವಾತು ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವೆ ಸೇತುವೆ. ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ ಹರಿದಾಗ ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯದ ಸಂದೇಶ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕೋಶಕ್ಕೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಎಂದರೆ ಈ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅಡ್ಡಿ. ವಾತು ಆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ವಾತು — ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಚಾಲಕ
- ಭೇಷಜ — ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ
- ರಪಃ — ಅಪಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವಿಷ–ಅಶುದ್ಧತೆ

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ಸಮಾನವಾಯು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾತು ದೇವತಾದೂತನಾಗಿರುವುದೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಮೂಲಸತ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾತದೇವನನ್ನು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಔಷಧ ಮತ್ತು ದೇವತಾದೂತ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಶುದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣವೇ ವೇದೀಯ ವೈದ್ಯ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಊದು. ಓ ಅಪಾನ, ಅಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತವಾದುದನ್ನು ಊದಿ ಎಸೆಯಿರಿ. ಓ ಗಾಳಿ, ನೀವು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ರೋಗ ನಿವಾರಕ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವಿನಾಶಕ, ಮತ್ತು ನೀವು ದೈವತ್ವಗಳ ಸಂದೇಶವಾಹಕರಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತೀರಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಶುದ್ಧವಾಗುವ ವಾಯು - ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸ್ಥಿತಿ

ಅನಸ್ಥಾಃ ಪೂತಾಃ ಪವನೇನ ಶುದ್ಧಾಃ ಶುಚಯಃ ಶುಚಿಮಪಿ ಯನ್ತಿ ಲೋಕಮ್।
ನೈಷಾಂ ಶಿಶ್ನಂ ಪ್ರದಹತಿ ಜಾತವೇದಾಃ ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ ಬಹು ಸ್ತ್ರೈಣಮೇಷಾಮ್ ॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 4 ಸೂಕ್ತ 34 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದವರಾಗಿದ್ದರೂ (ದೇಹಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ) ಪವನೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧರಾದವರು ನಿರ್ಮಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಶುದ್ಧ ಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾತವೇದ (ಅಗ್ನಿ) ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆಯನ್ನು ದಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು "ಪವನ (ವಾತ/ಪ್ರಾಣ)"ದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮಾನವನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. "ಶುಚಯಃ" ಎಂಬುದು ಶುದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು, "ಶುಚಿಮಪಿ ಯನ್ತಿ ಲೋಕಮ್" ಶುದ್ಧ ಲೋಕಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಜಾತವೇದಾಃ" (ಅಗ್ನಿ) ಲೈಂಗಿಕ ವಾಸನೆಯನ್ನು ದಹಿಸದೆ ಇರುವುದೆಂದರೆ—ವಾಸನೆಗಳು ಅತಿರೇಕವಾಗಿ ಉರಿಯದೆ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ ದಮನವಲ್ಲ; ಪರಿಷ್ಕರಣೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಆನಂದ—ಶಾಂತಿ, ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರಸೌಖ್ಯ—ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅರ್ಥ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಾದಾಗ, ವಾಸನೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿ (ತಪಸ್ಸು) ಅತಿಯಾಗಿ ಉರಿಯದೆ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನ ಗಾಢವಾಗಿ, ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ—ಅದೇ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸ್ಥಿತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಸನಾಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ದಹನಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ನಾಶವಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನ್ಯಕ್ಕೆ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪವನೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ*

ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಜಾತವೇದನು (ಅಗ್ನಿ) ನಿಯಂತ್ರಕನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವರ್ಗದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ—ಇದು ಲೋಕಾಂತರವಲ್ಲ, ಅಂತರಾವಸ್ಥೆ

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪವನ — ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಶುದ್ಧ ಹರಿವು
- ಅಗ್ನಿ (ಜಾತವೇದ) — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ವಾಸನೆಗಳ ಶಾಂತಿ — ಅಪಾನ–ಉದಾನ ಸಮತೋಲನ

ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿ, ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತನ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕ ಉರಿಯದೆ, ಶಾಂತ ಆನಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪವನೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ಮಾನವನು ವಾಸನಾಸಂಯಮವನ್ನು ಪಡೆದು, ಆಂತರಿಕ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದಮನವಲ್ಲ, ಸಮತೋಲನ—ಅದೇ ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿರಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಕರಾಗದೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ, ಶುದ್ಧ, ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ, ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ನಿಷ್ಕಪಟವಾಗಿ, ಶುದ್ಧತೆಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆನಂದದ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಯಜ್ಞದ ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅದು ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೈವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವಾಯು - ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ

ಅನ್ತಶ್ಚರತಿ ರೋಚನಾ ಅಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾದಪಾನತಃ ।
ವ್ಯಖ್ಯನ್ಮಹಿಷಃ ಸ್ವಃ ॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 6 ಸೂಕ್ತ 31 ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಚೇತನ್ಯವು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯೇ (ಮಹಿಷಃ) ಸ್ವರ್ಗಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಅನ್ತಶ್ಚರತಿ ರೋಚನಾ" ಎಂಬುದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸದಾ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಜ್ಯೋತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆ ಜ್ಯೋತಿ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಇದೆ. ಅದು "ಪ್ರಾಣಾತ್ ಅಪಾನತಃ" — ಉಸಿರಿನ ಒಳಗೆಳೆತ (ಪ್ರಾಣ) ಮತ್ತು ಹೊರಬಿಡುವಿಕೆ (ಅಪಾನ)ಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸಂಧಿಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ. ಈ ಸಂಧಿಸ್ಥಳವೇ ಜೀವದ ಕೇಂದ್ರ. "ಮಹಿಷಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ, ಮಹಾಬಲ, ಧಾರಕಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ "ಸ್ವಃ" — ಉನ್ನತ ಲೋಕ, ಆನಂದಸ್ಥಿತಿ, ಚೇತನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕುಂಭಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಶ್ಚಲ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಉಸಿರಿನ ಆ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗಿ, ಜಾಗೃತಿ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಬಾಗಿಲು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಯೋಗಿಯು ಆಂತರಿಕ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲ, ಅಪಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲ; ಅವೆರಡರ ಮಧ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅಲ್ಲಿ ರೋಚನಾ—ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ಜ್ಯೋತಿ—ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. "ವ್ಯಖ್ಯನ್ಮಹಿಷಃ" ಎಂದರೆ ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಇದು ಲೋಕಾಂತರದ ಸ್ವರ್ಗವಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಸ್ವರ್ಗ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣ — ಮೇಲ್ಮುಖ ಶಕ್ತಿ, ಚೇತನ್ಯ ಪ್ರವೇಶ
- ಅಪಾನ — ಕೆಳಮುಖ ಶಕ್ತಿ, ವಿಸರ್ಜನೆ
- ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಜ್ಯೋತಿ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಜಾಗೃತಿ

ಈ ಮೂರೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ತೇಜಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತೇಜಸ್ಸೇ ರೋಗನಾಶ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯೋನ್ನತಿಯ ಮೂಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿಯ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಸಾಧಕನು ಸ್ವರ್ಗಸಮಾನವಾದ ಚೇತನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಬದುಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಈ ಪ್ರಬಲ ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಪ್ತ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ

(ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ)

ಮೇಮಂ ಪ್ರಾಣೋ ಹಾಸೀನ್ಮೋ ಅಪಾನೋಽವಹಾಯ ಪರಾ ಗಾತ್।
ಸಪ್ತರ್ಷಿಭ್ಯ ಏನಂ ಪರಿ ದದಾಮಿ ತ ಏನಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ಜರಸೇ ವಹನ್ತು ॥ 4

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 7 ಸೂಕ್ತ 53 ಶ್ಲೋಕ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನನ್ನ ಪ್ರಾಣವೂ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಾರದು; ನನ್ನ ಅಪಾನವೂ ದೂರಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗಬಾರದು. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ಇದನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಜರೆಯವರೆಗೂ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವನದ ನಿರಂತರತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರಿನ ಪ್ರವೇಶ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ವಿಸರ್ಜನೆ)ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಾರದೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಜೀವಶಕ್ತಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಾಮ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಋಷಿಪರಂಪರೆಯ ಧರ್ಮಶಕ್ತಿಗೆ ಅರ್ಪಿತ. "ಸಪ್ತರ್ಷಿಭ್ಯಃ" ಎಂಬುದು ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆ—ಆಶೀರ್ವಾದ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ—ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಅವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸ್ವಸ್ತಿಯಾಗಿ (ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ) ಜರೆಯವರೆಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂಬುದು ಶ್ಲೋಕದ ಆಶಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮದ ಪಾಠ. ಉಸಿರಾಟ ಅಶಾಂತವಾದರೆ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲ; ಸಂಯಮಿತವಾದರೆ ಸ್ಥಿರ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಅಪಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನ ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ ಎರಡೂ ಬಲಪಡುತ್ತವೆ. ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳೆಂದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಸಪ್ತಪಥಗಳು—ನಿಯಮ, ಸಂಯಮ, ಧ್ಯಾನ—ಇವುಗಳ ಅನುಸರಣೆ. ಅವುಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಾತ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು. ಆತ್ಮನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಅಹಂಕಾರದ ಬಲದಿಂದಲ್ಲ, ಧರ್ಮಸಮ್ಮತ ಜೀವನದಿಂದ. ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಎಂದರೆ—ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ವಿಶ್ವನಿಯಮಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಮರಣಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಜೀವನ ಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣವಾಯು — ಹೃದಯ–ಶ್ವಾಸ ಕೇಂದ್ರದ ಜಾಗೃತಿ
- ಅಪಾನವಾಯು — ಮೂಲಾಧಾರ–ವಿಸರ್ಜನಾ ಸ್ಥಿರತೆ
- ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳು — ದೇಹದ ಏಳು ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಚಕ್ರ–ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮ)

ಈ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಸ್ಥಿರವಾಗದೆ, ಜರೆಯವರೆಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ವೇದೀಯ ತತ್ತ್ವ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಧರ್ಮನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಉಸಿರಾಟ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಋಷಿಪರಂಪರೆಯ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಜೀವನ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಬಾರದು. ಅಪಾನ ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರಲಿ. ನಾನು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚೈತನ್ಯ, ಇದು ಪೂರ್ಣ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಕರ್ಯದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬಹುದು, ಉಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಡೆಸಬಹುದು. (ವಾಯು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸಾರವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು ಅಪಾನ ವಾಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಹೋಗಬಾರದು, ವಾಯು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಪ್ತರ್ಷಿಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ವಾಯು ಮಾಡುತ್ತದೆ.)

ಅಧ್ಯಾಯ – 21
ಸಮಗ್ರ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ
ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 1 - 13
(ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ತ)

ಪ್ರಾಣ — ಸರ್ವಾಧಿಪತಿ ಮತ್ತು ಸರ್ವಪ್ರತಿಷ್ಠೆ

ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮೋ ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಶೇ।
ಯೋ ಭೂತಃ ಸರ್ವಸ್ಯೇವರೋಯಸ್ಮಿನ್ತ್ಸರ್ವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ ॥1

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಈ ಸರ್ವ ಜಗತ್ತೂ ಅವನ ವಶದಲ್ಲಿದೆ. ಅವನೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಅಧಿಪತಿ; ಅವನಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ನೆಲೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಯಸ್ಯ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಶೇ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ, ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳು ಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ವೇದ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವಸ್ಯ ಈಶ್ವರಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವಿತದ ಅಧಿಪತಿ; ಯಾವುದೇ ಜೀವಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. "ಯಸ್ಮಿನ್ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್" — ಈ ಮಾತು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ; ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಚೇತನ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ದೇವತೆಗಳೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಾರರು ಎಂಬುದು ವೇದೀಯ ಸತ್ಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಾಧನೆಯ ಅಕ್ಷ. ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಯೋಗವನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಅಶಾಂತವಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಈಶ್ವರನಂತೆ ಗೌರವಿಸುವುದು ಮೂಲತತ್ತ್ವ. ಪ್ರಾಣವಶದಲ್ಲೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ಉದಯ ಮತ್ತು ಲಯ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಬ್ರಹ್ಮ ಐಕ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರಾಣ, ಒಳಗೆ ಇರುವ ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಆತ್ಮವೇ ಸರ್ವಾಧಾರ; ಪ್ರಾಣ ಅದರ ಕಾರ್ಯರೂಪ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದತ್ತ ಸಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು "ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸವಲ್ಲ — ಚೇತನ್ಯದ ನೇರ ಅನುಭವದ ದಾರಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣ — ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಅಧಿಪತಿ
- ಸರ್ವವಶತ್ವ — ನಾಡಿ, ಚಕ್ರ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ
- ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ — ಕೋಶಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಆಧಾರ

ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ. ಪ್ರಾಣದ ಅಶುದ್ಧಿಯೇ ರೋಗ, ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೂಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸರ್ವಶಕ್ತ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು, ಜೀವ, ಚೇತನ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರಿತು ಸಂಯಮಿಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರ ಶಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಈ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಗೌರವ. ಪ್ರಾಣವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ಆಳುವ ಪ್ರಭು, ಇದರಲ್ಲಿ ಈ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಾಣದ ಗರ್ಜನೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ಮತ್ತು ವೃಷ್ಟಿಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ

ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ಕ್ರನ್ದಾಯ ನಮಸ್ತೇ ಸ್ತನಯಿತ್ನವೇ।
ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯುತೇ ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ವರ್ಷತೇ ॥2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ನಿನ್ನ ಗರ್ಜನೆಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ನಿನ್ನ ಗುಡುಗುಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ನಿನ್ನ ವಿದ್ಯುತ್‌ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ನಿನ್ನ ವೃಷ್ಟಿಸ್ವರೂಪಕ್ಕೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಉಸಿರಾಗಿಯಲ್ಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. "ಕ್ರನ್ದಾಯ" ಎಂದರೆ ಗರ್ಜನೆ—ಪ್ರಾಣದ ಉಗ್ರ ಚಲನೆ. "ಸ್ತನಯಿತ್ನವೇ" ಎಂದರೆ ಗುಡುಗು—ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನಡುವೆ ಕಂಪನ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ. "ವಿದ್ಯುತೇ" ಎಂದರೆ ಮಿಂಚು—ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೇತನ್ಯ. "ವರ್ಷತೇ" ಎಂದರೆ ಮಳೆ—ಪೋಷಣೆ, ಪುನರ್ಜೀವನ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತತೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ವೇದವು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ–ಜೀವ–ಚೇತನ್ಯಗಳ ಏಕಮೂಲವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣದ ವಿವಿಧ ಚಲನಾವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಗುಡುಗುಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಉಗ್ರ ಚಲನೆ—ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸು. ವಿದ್ಯುತ್ ಕ್ಷಣಿಕ ಜಾಗೃತಿ—ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಚಾನಕ್ ಉಂಟಾಗುವ ಬೋಧ. ವೃಷ್ಟಿ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ—ಸಾಧನೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ. ಸಾಧಕನು ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟಾಗ ಯೋಗ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶಕ್ತಿ–ಶಾಂತಿ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಉಗ್ರವೂ ಹೌದು, ಸೌಮ್ಯವೂ ಹೌದು. ಕೇವಲ ಉಗ್ರತೆ ಇದ್ದರೆ ದಹನ; ಕೇವಲ ಸೌಮ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಜಡತೆ. ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಜಾಗೃತಿಯೂ, ಮಳೆಯಂತೆ ಕೃಪೆಯೂ ಒಂದಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ಆತ್ಮಪಥ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಈ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಹಂಕಾರದ ಕರಗುವಿಕೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಕ್ರನ್ದಾಯ / ಸ್ತನಯಿತ್ನವೇ — ವ್ಯಾನವಾಯು ಮತ್ತು ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಉಗ್ರ ಚಲನೆ
- ವಿದ್ಯುತೇ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಜಾಗೃತಿ, ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತಹ ಸ್ಪಂದನೆ
- ವರ್ಷತೇ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಹರಿವು

ಈ ವಾಯುಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗರ್ಜನೆ, ಮಿಂಚು ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಉಗ್ರತೆ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ—ಈ ಮೂರು ಒಂದಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರವೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ, ಜೀವನದ ಜೀವನ, ಘರ್ಜನೆಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ, ಗುಡುಗುಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ. ಮಿಂಚುಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ, ನಿಮಗೆ ಗೌರವ, ಜೀವಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ.

ಪ್ರಾಣದ ಗುಡುಗುಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿ

ಯತ್ಪ್ರಾಣ ಸ್ತನಯಿನುನಾಭಿಕ್ರನ್ದತ್ಯೋಷಧೀಃ ।
ಪ್ರವೀಯನ್ತೇ ಗರ್ಭಾನ್ ದಧತೇಽಥೋ ಬಲೀರ್ವಿ ಜಾಯನ್ತೇ ॥3

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ನೀನು ಗುಡುಗುಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಗರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಔಷಧಿಗಳು (ಸಸ್ಯಗಳು) ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಗಳು ದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠ ಜೀವಿಗಳು ಜನ್ಮಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಗುಡುಗು—ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ಚಲನೆ—ಸಸ್ಯಜಗತ್ತನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಮಳೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲ್ಲ; ಅದರ ಹಿಂದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಾರಣ. "ಗರ್ಭಾನ್ ದಧತೇ" ಎಂದರೆ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯ ಬೀಜಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. "ಬಲೀಃ ವಿ ಜಾಯನ್ತೇ" ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಬಲಿಷ್ಠ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೇದವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜೀವಚಕ್ರದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣೋದ್ರೇಕದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ "ಔಷಧಿಗಳನ್ನು"—ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು—ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭದ ಸ್ಥಿರತೆ ಎಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ದೃಢತೆ. ಬಲಿಷ್ಠತೆ ಎಂದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕತೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆಂತರಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಗರ್ಜನೆ ಅಂದರೆ ಚೇತನ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ. ಆ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ—ಆಲೋಚನೆ, ಸಂಕಲ್ಪ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ಬೀಜಗಳು ಪಕ್ವವಾಗುವುದು. ಬಲಿಷ್ಠತೆ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಬಲದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭೌತಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆತ್ಮಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಸ್ತನಯಿತು / ಕ್ರನ್ದನ — ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯುಗಳ ಉತ್ಕಟ ಚಲನೆ
- ಔಷಧಿಗಳು — ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದಕ ಕೋಶಶಕ್ತಿ
- ಗರ್ಭಸ್ಥಿರತೆ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಸಮತೋಲನ
- ಬಲಿಷ್ಠ ಜನನ — ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗ

ಈ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪುನಶ್ಚೇತನ, ಸಂತಾನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಜಾಗೃತ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಸಸ್ಯಜಗತ್ತು, ಗರ್ಭಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠ ಜೀವನ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವದ ಮೂಲಸೂತ್ರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚಿನ ಘರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಜೀವನದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತವೆ.

ಋತದೊಂದಿಗೆ ಆಗಮಿಸುವ ಪ್ರಾಣ — ಭೂಮಿಯ ಸಮಗ್ರ ಹರ್ಷದ ಮೂಲ

ಯತ್ಪ್ರಾಣ ಋತಾವಾಗತೇಽಭಿಕ್ರನ್ದತ್ಯೋಷಧೀಃ ।

सर्वं तदा प्रमोदते यत् किं च भूम्यामधि ॥4

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ನೀನು ಋತದೊಂದಿಗೆ (ಧರ್ಮ–ನಿಯಮದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ) ಆಗಮಿಸಿ ಗರ್ಜಿಸಿದಾಗ, ಔಷಧಿಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಹರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣದ ಆಗಮನವನ್ನು ಋತ—ಅಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಶಾಶ್ವತ ನಿಯಮ—ದೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಋತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಭಿಕ್ರನ್ದತಿ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನ್ಯದ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಚಲನೆ. ಆ ಚಲನೆಯಿಂದ ಔಷಧಿಗಳು (ಸಸ್ಯಗಳು) ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ "ಯತ್ ಕಿಂ ಚ ಭೂಮ್ಯಾಮಧಿ" — ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಸಮಸ್ತವೂ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಋತ ಸಂಯೋಗವೇ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಮೂಲ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಋತ ಎಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ಸಾಧನೆ—ಕಾಲ, ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಮಿತಿಯ ಪಾಲನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳು ಋತದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು (ಔಷಧಿಗಳು) ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಮನಸ್ಸು ಹರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ರಮ, ಅತಿರೇಕದ ಸಾಧನೆ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣ; ಋತಾನುಸಾರ ಸಾಧನೆ ಆನಂದಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕಾಲ–ಚೇತನ್ಯ ಸಂಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಕಾಲಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ (ಋತ), ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಂತೋಷಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹರ್ಷವು ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲ್ಲ; ಋತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾದ ಚೇತನ್ಯದ ಸಹಜ ಫಲ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಋತ — ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಸರಿಯಾದ ಲಯ ಮತ್ತು ಸಮಯ
- ಪ್ರಾಣದ ಗರ್ಜನೆ — ವ್ಯಾನ–ಉದಾನ ವಾಯುಗಳ ಚೈತನ್ಯ
- ಔಷಧಿಗಳ ಚೇತನ್ಯ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಈ ವಾಯುಗಳು ಋತದಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶವೂ ಹರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ; ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವು ಋತದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಗಳು ಹರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಯಮ, ಲಯ ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯದ ಸಂಯೋಗವೇ ಸಮಗ್ರ ಸಂತೋಷದ ವೇದೀಯ ಸೂತ್ರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಋತುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಘರ್ಜಿಸಿದರೆ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಹದ್ಭಾವಿ ಕಲ್ಯಾಣ

यदा प्राणो अभ्यवर्षीद्वर्षेण पृथिवीं महीम्।
पशवस्तत्प्र मोदन्ते महो वै नो भविष्यति ॥5

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣನು ಮಳೆಯಾಗಿ ಮಹಾ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿದಾಗ, ಪಶುಗಳು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಮಹತ್ತಾದ ಸುಖ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಲಭಿಸುವುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವೃಷ್ಟಿಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಕೇವಲ ನೀರಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಘನೀಕೃತ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. "ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್" ಎಂಬುದು ಭೂಮಿಯ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು*

ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಅವಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿ ನಡೆದಾಗ ಸಸ್ಯಜಗತ್ತು, ಪಶುಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ಮಾನವಜೀವನ ಎಲ್ಲವೂ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ಪಶವಃ ಪ್ರಮೋದನ್ತೇ" ಎಂಬುದು ಆಹಾರಶೃಂಖಲೆಯ ಮೂಲವಾದ ಪಶುಗಳು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರೆ ಸಮಾಜವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ "ಮಹೋ ವೈ ನೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ" — ನಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವು ಮಹತ್ತಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೃಷ್ಟಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಹರಿವು. ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಶುಗಳು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳು; ಅವು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಆಂತರಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ—ಇದೇ "ಮಹೋ ಭವಿಷ್ಯ".

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕೃಪೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ವೃಷ್ಟಿ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಋತದ ಫಲ. ಋತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದಾಗ, ಕೃಪೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗವೂ ಹರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹತ್ತಾದ ಭವಿಷ್ಯವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಐಶ್ವರ್ಯವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ನಿಶ್ಚಿಂತ ಸ್ಥಿತಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಹರಿವು
- ಭೂಮಿ (ಪೃಥಿವೀ) — ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲಕೋಶ
- ಪಶುಗಳ ಹರ್ಷ — ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮತೋಲನ

ಈ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾನವಾಯು ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನದ "ಭವಿಷ್ಯ"ವೂ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮಳೆಯಾಗಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನ ಹರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ಮಹತ್ತಾದ, ಭದ್ರವಾದ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಮಹಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತವೆ: ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಆಹಾರದ ಕಣ, ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಗಳು ಅಡಕವಾಗಿದ್ದು, ಮಳೆಯಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗುವ ಅಂತಹ ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಪತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣೂ ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿ ಮನುಜನಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮೃದ್ಧ ಸುವಾಸನೆ ಸೂಸುವುದು ಉಂಟು. ಅಂತಹ ವಾಯು ಮಳೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಆಸೀನವಾಗುವುದು, ಒಂದು ವಿಧವಾದರೆ, ಮಳೆಯ ಸಿಂಚನದಿಂದ ದ್ರವ ರೂಪದ ವಾಯು ಮನುಜನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಆಗಿ. ಮನುಜನಿಗೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪೂರಕ ಸಂಪತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಅಗ್ನಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾವಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜೀವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಳೆಯಾಗಿ ಜೀವಸಂಪತ್ತನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ನೀಡುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸೇರಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಗೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದ್ಕೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಮೃತವಾಗಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅಮೃತಧಾರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಅಮೃತವು ಮತ್ತೆ ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.*

ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಮಾರುತದೇವತೆಗಳು ಘರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮಿತ್ರ ದೇವತೆಗಳು ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತು ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ತಲುಪಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರ.

ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಓಷಧಿಗಳ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯದ ದೃಢತೆ

ಅಭಿವೃಷ್ಟಾ ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಮವಾದಿರನ್।
ಆಯುರ್ವೈ ನಃ ಪ್ರಾತೀತರಃ ಸರ್ವಾ ನಃ ಸುರಭೀರಕಃ ॥ 6

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣದ ಮಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಓಷಧಿಗಳು ಚೇತನಗೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ; ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಗಂಧ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪೋಷಕ ವೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಭಿವೃಷ್ಟಾಃ ಓಷಧಯಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಮಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಸ್ಯೌಷಧಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅವು "ಸಮವಾದಿರನ್" — ಸಮತೋಲನದಿಂದ, ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ನೇರ ಫಲವಾಗಿ "ಆಯುಃ ವೈ ನಃ ಪ್ರಾತೀತರಃ" — ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯವು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸರ್ವಾ ನಃ ಸುರಭೀರಕಃ" ಎಂಬುದು ಸಸ್ಯಗಳ ಸುಗಂಧವು ಕೇವಲ ವಾಸನೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ, ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆನಂದದ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣ–ಪ್ರಕೃತಿ ಸಂಯೋಗವೇ ಜೀವನದ ಪೋಷಕಚಕ್ರ ಎಂದು ವೇದ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಓಷಧಿಗಳು ದೇಹದ ಸ್ವಯಂ-ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ, ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮವಾದಿ—ಸಮತೋಲನ—ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಕೋಶಗಳು ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಗಂಧವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆಯುಷ್ಯ–ಆನಂದಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಓಷಧಿಗಳು ಹೊರಗಿನ ಸಸ್ಯಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಸದ್ಗುಣಗಳು, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕವೂ ಹೌದು. ಪ್ರಾಣದ ವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಯುಷ್ಯ ದೃಢವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ—ಜೀವನವು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಸಾಗುವುದು. ಸುಗಂಧವು ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಯ ಲಘುತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಹರಿವು
- ಓಷಧಿಗಳ ವೃದ್ಧಿ — ಕೋಶಮಟ್ಟದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ
- ಆಯುಷ್ಯದ ದೃಢತೆ — ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ
- ಸುರಭಿ — ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಸಮನ್ವಯ

ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣದ ಮಳೆಯಿಂದ ಓಷಧಿಗಳು ಚೇತನಗೊಂಡು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣವೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಸುಗಂಧ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ವೇದೀಯ ಸೂತ್ರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತುಂತುರು ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾಯು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ (ವಾಯುವಿನೊಂದಿಗೆ) ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ: ನೀವು ನಮಗೆ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ, ನೀವು ನಮಗೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ.

ಪ್ರಾಣದ ಸರ್ವಾವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಮನ — ಚಲನೆ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ನಮಸ್ತೇ ಅಸ್ತ್ವಾಯತೇ ನಮೋ ಅಸ್ತು ಪರಾಯತೇ ।
ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ತಿಷ್ಠತ ಆಸೀನಾಯೋತ ತೇ ನಮಃ ॥ 7

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ದೂರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ನಿನಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ನಿಂತಿರುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಕುಳಿತಿರುವ ನಿನಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಚಲಿಸುವಾಗ, ದೂರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಾಗ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ—ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಪೂಜ್ಯ. "ಆಯತೇ" ಎಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಚಲನ; "ಪರಾಯತೇ" ಎಂದರೆ ದೂರವ್ಯಾಪ್ತಿ; "ತಿಷ್ಠತ" ಸ್ಥೈರ್ಯ; "ಆಸೀನ" ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಅಗತ್ಯ. ಜೀವನದ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರಯಾಣ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಿಭಿನ್ನ ಲಯಗಳು. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಮತೋಲನದ ಬದುಕಿನ ಸಂಕೇತ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ದೂರವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಯಾವುದೊಂದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಿದಾಗ ಸಾಧನೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಯೂ ಧ್ಯಾನವೇ; ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗವೇ—ಇದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮದ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾ ಸಾಕ್ಷಿತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮಚೇತನ್ಯದ ಕಾರ್ಯರೂಪ. ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಹಂಕಾರದ ತ್ಯಾಗ—"ನಾನು ಮಾಡುವವನು" ಎಂಬ ಭಾವ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಸಾಕ್ಷಿತ್ವ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಆಯತೇ — ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಚಲನೆ (ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾರ)
- ಪರಾಯತೇ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಉತ್ಥಾನ (ವ್ಯಾಪ್ತಿ)
- ತಿಷ್ಠತ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯ (ಸಮತೋಲನ)
- ಆಸೀನ — ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ಆಧಾರ)

ಈ ನಾಲ್ಕು ವಾಯುಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕ್ಷೇಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ—ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಲಯಗಳ ಗೌರವವೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯ ವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗ*

ಭಾವಾರ್ಥ:- (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ರವಾನಿಸಿದ ಗಾಳಿ ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ನೀವು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಚಲಿಸುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವಸ್ತುವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಅಮೃತ ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, (ವಾಯು) ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿ, ನಿಮಗೆ ಅಮೃತದ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಸರ್ವಮುಖ ಚಲನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಿತ ನಮನ

ನಮಸ್ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣತೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಪಾನತೇ ।
ಪರಾಚೀನಾಯ ತೇ ನಮಃ ಪ್ರತೀಚೀನಾಯ
ತೇ ನಮ: ಸರ್ವಸ್ಮೈ ತ ಇದಂ ನಮಃ ॥ 8

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಅಪಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿನಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ನಿನಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ. ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ನಿನಗೆ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಮನ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸರ್ವದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವೆಂಬ ಎರಡು ಮೂಲ ಚಲನಗಳು—ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ—ಜೀವನದ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. "ಪರಾಚೀನ" ಎಂದರೆ ಹೊರಗಡೆ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ—ಇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯೆ, ಕರ್ಮ, ಲೋಕಸಂಪರ್ಕ. "ಪ್ರತೀಚೀನ" ಎಂದರೆ ಒಳಗಡೆ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ—ಅಂತರಾವಲೋಕನ, ಜೀರ್ಣ, ಚೇತನ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ. ಈ ಎರಡು ಚಲನಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೇಮದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ "ಸರ್ವಸ್ಮೈ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಏಕಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವೇದ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ಸಾಧನೆಯ ಕೀಲುಕಲ್ಲು. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜಾಗೃತಿ, ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ಶಾಂತಿ—ಇವೆರಡೂ ಸಮವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಮುಖ ಸಾಧನೆ (ಕರ್ಮಯೋಗ) ಮತ್ತು ಒಳಮುಖ ಸಾಧನೆ (ಧ್ಯಾನ) ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಪ್ರಾಣದ ಎರಡು ಲಯಗಳು. ಸಾಧಕನು ಎರಡನ್ನೂ ಗೌರವಿಸಿದಾಗ ಯೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರವೃತ್ತಿ–ನಿವೃತ್ತಿ ಐಕ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ; ಒಳಗೆ ಮರಳುವ ಪ್ರಾಣ ನಿವೃತ್ತಿ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಒಂದನ್ನೇ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ—ಎರಡನ್ನೂ ಮೀರಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಹಂಕಾರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣತೇ — ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ, ಗ್ರಹಣ)
- ಅಪಾನತೇ — ಅಪಾನವಾಯು (ವಿಸರ್ಜನೆ, ಆಧಾರ)
- ಪರಾಚೀನ — ವ್ಯಾನವಾಯು (ಬಾಹ್ಯ ಚಲನೆ, ಕರ್ಮ)
- ಪ್ರತೀಚೀನ — ಸಮಾನ–ಉದಾನ ಸಂಯೋಗ (ಅಂತರಂಗ ಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಥಾನ)

ಈ ವಾಯುಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ, ಒಳ–ಹೊರ ಚಲನಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ, ಶರಣಾಗತಿ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷಿತ್ವ—ಇವೇ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ಪರಮಾರ್ಥ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ಉಸಿರಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ. ಅಪಾನವಾಗಿ, ಜೀವನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವರಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ಗೌರವ. ನೀವು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಗೌರವ, ನೀವು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ಚಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವ, ಈ ಗೌರವವು ನಿಮಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಿಯತಮ ದೇಹಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಜೀವನದ ವಿಸ್ತರಣೆ

ಯಾ ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಿಯಾ ತನೂರ್ಯೋಂ ತೇ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರೇಯಸೀ।
ಅಥೋ ಚದ್ಭೇಕ್ಷ ತವ ತಸ್ಯ ನೋ ಬಹಿಜೀವಸೇ ॥ 9

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ನಿನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ದೇಹಶಕ್ತಿಯು ಯಾವುದು ಇದೆಯೋ, ಅದು ನಮಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರಲಿ. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಹೊರಜೀವನವನ್ನು—ಅಂದರೆ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು—ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಡುವಿನ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಅದು ತನ್ನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ದೇಹವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಪೋಷಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ. "ಪ್ರಿಯಾ ತನೂಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ, ಶುದ್ಧವಾದ, ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ. ಅಂತಹ ದೇಹಶಕ್ತಿಯೇ "ಪ್ರೇಯಸೀ" — ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರ. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ "ಬಹಿಜೀವಸೇ" — ಹೊರಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಪೂರ್ಣ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೇದವು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣವಲ್ಲ, ಗುಣಮಟ್ಟವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಶುದ್ಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಅಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ಅಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು, ಅಸಮತೋಲನದ ಉಸಿರಾಟ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಯಮ–ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸಾಧನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಠಿಣತೆಯಲ್ಲ; ಸಹಜತೆಯ ಮಾರ್ಗ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ದೇಹ ಸಂವಾದವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ದೇಹವೆಂದರೆ—ಅಹಂಕಾರ ಕಡಿಮೆ, ಸಂಯಮ ಹೆಚ್ಚು, ಚೇತನ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅಂತಹ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಆತ್ಮಾನುಭವ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರಬಹುದು. "ಬಹಿಜೀವನ" ಎಂದರೆ ಲೋಕಜೀವನದಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತಿಯ ರುಚಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯ ದೇಹ — ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮತೋಲನ
- ಪ್ರೇಯಸೀ ಶಕ್ತಿ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಕಾರ್ಯ
- ಬಹಿಜೀವನ — ಅಪಾನ–ವ್ಯಾನ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯ

ದೇಹ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾದಾಗ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ, ಚಕ್ರಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನದ ರಹಸ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧತೆ, ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಹಜತೆ—ಇವೇ ಪ್ರಾಣಸಮ್ಮತ ಜೀವನದ ಆಧಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗೌರವ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾದವರು ನೀವು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಗೌರವ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯು ಔಷಧೀಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪಿತೃತ್ವಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ - ಜೀವಿಸುವವರೂ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟರೂ ಅವನ ಅಧೀನ

ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಜಾ ಅನು ವಸ್ತೇ ಪಿತಾ ಪುತ್ರಮಿವ ಪ್ರಿಯಮ್।
ಪ್ರಾಣೋಹ ಸರ್ವಸ್ಯೇಶ್ವರೋ ಯಚ್ಚ ಪ್ರಾಣತಿ ಯಚ್ಚ ನ ॥ 10

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣನು ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಮಗನನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಿಸುವವರಿಗೂ ಜೀವಿಸದವರಿಗೂ ಪ್ರಾಣನೇ ಅಧಿಪತಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಪಿತೃತ್ವಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ಷಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. "ಪಿತಾ ಪುತ್ರಮಿವ ಪ್ರಿಯಮ್" ಎಂಬ ಉಪಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಮಕಾರಭರಿತ—ಪ್ರಾಣನು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರಾಣೋಹ ಸರ್ವಸ್ಯೇಶ್ವರಃ" ಎಂದು ವೇದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ: ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲದರ ಅಧಿಪತಿ. "ಯಚ್ಚ ಪ್ರಾಣತಿ ಯಚ್ಚ ನ" ಎಂಬುದು ಜೀವಿಸುವವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಾಣದ ಅಧಿಪತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವ. ಅಂದರೆ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮರಣ—ಎರಡೂ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ವಿಸ್ತರಣೆಗಳು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಾಧಕನ ನಿಜವಾದ ಗುರು. ತಂದೆಯಂತೆ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅತಿರೇಕವಾದರೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣದ ಲಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಶ್ರಮ; ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಸಹಜ ಪ್ರಗತಿ. ಜೀವಂತತೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆ—ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ—ಎರಡೂ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ಭಾಗಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮರಣಭಯದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣನು ಜೀವದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜೀವ ನಿಲ್ಲುವ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಪತಿ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ; ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿತೃತ್ವ ಉಪಮೆ ಇಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯ ಸಂಕೇತ—ಸಂತಾನವನ್ನು ಕೈಬಿಡದ ತಂದೆಯಂತೆ, ಪ್ರಾಣವು ಜೀವವನ್ನು ಏಕಾಏಕಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಋತಾನುಸಾರ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪಿತೃತ್ವ — ಪ್ರಾಣದ ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ ಗುಣ
- ಜೀವಿಸುವವರು (ಪ್ರಾಣತಿ) — ಸಕ್ರಿಯ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ
- ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟರು (ನ) — ಲಯಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣಾವಸ್ಥೆ

ಪ್ರಾಣದ ಈ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನ ಅರಿತವನು ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಭಯರಹಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪರಿಪಕ್ವ ದೃಷ್ಟಿ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಿಯಪಿತೆಯಂತೆ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸರ್ವಾಧಿಪತಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆ—ಎರಡೂ ಅವನ ಅಧೀನ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನವನ್ನೂ ಮರಣವನ್ನೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ತಂದೆ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೆ, ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಜೀವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಪುಣ, ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡದೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲದರ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ.

ಪ್ರಾಣ — ಮರಣವೂ ಹೌದು, ಆರಾಧ್ಯವೂ ಹೌದು; ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನಿಗೆ ಉನ್ನತ ಲೋಕದ ದಾರಿ

ಪ್ರಾಣೋ ಮೃತ್ಯುಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಕ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಂ ದೇವಾ ಉಪಾಸತೇ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸತ್ಯವಾದಿನಮುತ್ತಮೇ ಲೋಕ ಆ ದಧತ್ ॥ 11

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೇ ಮರಣವೂ ಹೌದು; ಪ್ರಾಣವೇ ಜ್ವರದಂತೆ ಬಾಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು. ದೇವತೆಗಳೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುವವನನ್ನು ಪ್ರಾಣನು ಉನ್ನತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಎರಡುಮುಖ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಂತೆ, ಅವನೇ ಮರಣದ ಸಂಧಿಯನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ತಕ್ಮಾ" (ಜ್ವರ) ಎಂಬ ಪದದಿಂದ, ಪ್ರಾಣ ಅಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಪ್ರಾಣ ದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧ್ಯ—ಅಂದರೆ ದೇವತಾಶಕ್ತಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ಶ್ಲೋಕದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ನೈತಿಕ ಘೋಷಣೆ ಇದೆ: ಸತ್ಯವಾಡುವವನು—ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನು—ಪ್ರಾಣದ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಉನ್ನತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಧರ್ಮ–ಸತ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಬಂಧವಿದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ; ಅಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಧಿ. ಸಾಧಕನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ರೋಗದ ಮೂಲವೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಪಾಸಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತತ್ತ್ವಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣವೇ ಆಧಾರ. ಸತ್ಯವಚನ—ಮನಸ್ಸು, ವಾಣಿ, ಕರ್ಮಗಳ ಏಕತೆ—ಇದು ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಧರ್ಮ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮೃತ್ಯುಭಯದ ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮರಣ ಪ್ರಾಣದ ವಿರೋಧಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರ್ಯ. ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನಿಗೆ ಮರಣವೂ ಏರಿಕೆಯ ದ್ವಾರವಾಗುತ್ತದೆ—"ಉತ್ತಮೇ ಲೋಕೇ" ಎಂಬುದು ಲೋಕಾಂತರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಉನ್ನತ ಚೇತನ್ಯಾವಸ್ಥೆ. ದೇವತೆಗಳ ಉಪಾಸ್ಯನಾದ ಪ್ರಾಣನು, ಸತ್ಯವಾಡುವವನನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣೋ ಮೃತ್ಯುಃ — ಪ್ರಾಣದ ಲಯಾವಸ್ಥೆ (ಉದಾನ–ಅಪಾನ ಸಂಧಿ)
- ತಕ್ಮಾ — ಪ್ರಾಣದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣವಿಕಾರ
- ದೇವೋಪಾಸನೆ — ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಚಕ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯ
- ಸತ್ಯವಾದಿ — ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯ

ಈ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಿದವನಲ್ಲಿ ರೋಗಭಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಚೇತನ್ಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವನದ ಪೋಷಕವೂ, ಮರಣದ ಸಂಧಿಕಾರಕವೂ. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಪ್ರಾಣನು ಸತ್ಯನಿಷ್ಠನನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಸಮತೋಲನ, ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿ—ಇವೇ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆಯ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ಸಾವು, ಪ್ರಾಣ ಜ್ವರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಪ್ರಾಣ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವು ಸತ್ಯಮತ್ತು ಪದದ ಸತ್ಯದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆನಂದದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿರಾಟ್ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ — ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ–ಪ್ರಜಾಪತಿಯಾಗಿ ಪೂಜಿತ ಚೇತನ್ಯ

ಪ್ರಾಣೋ ವಿರಾಟ್ ಪ್ರಾಣೋ ದೇಷ್ಟ್ರೀ ಪ್ರಾಣಂ ಸರ್ವ ಉಪಾಸತೇ।
ಪ್ರಾಣೋ ಹ ಸೂರ್ಯಶ್ಚನ್ದ್ರಮಾಃ ಪ್ರಾಣಮಾಹುಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಮ್॥ 12

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೇ ವಿರಾಟ್ ಸ್ವರೂಪ. ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ನೇತೃತ್ವಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಸೂರ್ಯನು, ಪ್ರಾಣವೇ ಚಂದ್ರನು; ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮಹಾಚೇತನ್ಯವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. "ವಿರಾಟ್" ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಗ್ರ ರೂಪ—ಸ್ಥೂಲ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸುವ ತತ್ತ್ವ. "ದೇಷ್ಟ್ರೀ" ಎಂದರೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ನಾಯಕ; ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಸರ್ವ ಉಪಾಸತೇ"—ಎಲ್ಲ ಉಪಾಸನೆಗಳ ಗುರಿ ಪ್ರಾಣವೇ. ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರರಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಕಾಲ–ಶಕ್ತಿ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಿರಂತರ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ; ಚಂದ್ರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ. "ಪ್ರಜಾಪತಿ" ಎಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಜನಕ—ಪ್ರಾಣವೇ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಲಯಗಳ ಮೂಲ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಾಧನೆಯ ಕೇಂದ್ರ. ಸೂರ್ಯ (ಉದಾನ–ವ್ಯಾನ) ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಉತ್ಥಾನಕ್ಕೆ; ಚಂದ್ರ (ಅಪಾನ–ಸಮಾನ) ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ. ಈ ಎರಡು ಲಯಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ವಿರಾಟ್ ಅನುಭವ—ಅಂದರೆ ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಏಕತೆ—ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಈ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಚರಿಸುವುದು.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಬ್ರಹ್ಮ ಐಕ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು. ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರರು ಕಾಲದ ದ್ವಂದ್ವ; ಪ್ರಾಣ ಅವೆರಡನ್ನೂ ಮೀರಿ ಸಾಕ್ಷಿ. ಪ್ರಜಾಪತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು—ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನೆ ಹೊರಗಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಚೇತನ್ಯದ ಅನುಭವ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ವಿರಾಟ್ — ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ದೇಷ್ಟ್ರೀ — ನಾಡಿ–ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಯೋಜಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ
- ಸೂರ್ಯ — ಉದಾನ/ವ್ಯಾನ (ಉತ್ಥಾನ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ)
- ಚಂದ್ರ — ಅಪಾನ/ಸಮಾನ (ಶಾಂತಿ, ಪೋಷಣೆ)
- ಪ್ರಜಾಪತಿ — ಪ್ರಾಣದ ಉತ್ಪತ್ತಿ–ಪೋಷಣೆ–ಲಯ ಚಕ್ರ

ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯವೃದ್ಧಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಿರಾಟ್ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ, ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ–ಪ್ರಜಾಪತಿಯಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಉಪಾಸನೆಗಳ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಾಣವೇ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ವಿರಾಟ್, ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ, ಪ್ರಾಣವು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ನಿರ್ದೇಶನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲ ಗೌರವ, ಆರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಅಂತಸ್ತು, ಪ್ರಾಣವು ಸೂರ್ಯ, ಪ್ರಾಣ ಚಂದ್ರ, ಮತ್ತು ಋಷಿಗಳು ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಧಾನ್ಯಸ್ವರೂಪ — ಜೀವನದ ಪೋಷಕ ತತ್ತ್ವ

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ವ್ರೀಹಿಯವಾವನಡ್ವಾನ್ ಪ್ರಾಣ ಉಚ್ಯತೇ।
ಯವೇ ಹ ಪ್ರಾಣ ಆಹಿತೋಽಪಾನೋ ವ್ರೀಹಿರುಚ್ಯತೇ ॥ 13

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವ್ರೀಹಿ (ಅಕ್ಕಿ) ಮತ್ತು ಯವ (ಜೋಳ)ಗಳಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಜೋಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಯವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ; ವ್ರೀಹಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳನ್ನು ಆಹಾರಸ್ವರೂಪ ತತ್ತ್ವಗಳಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ರೀಹಿ ಮತ್ತು ಯವಗಳು ಜೀವಪೋಷಕ ಧಾನ್ಯಗಳು; ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ದೇಹಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು, ವ್ರೀಹಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾನವನ್ನು ನೆಲೆಸಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ವೇದವು ಆಹಾರ–ಉಸಿರು–ಜೀವನಗಳ ಅಂತರಂಗ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಆಹಾರ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧ; ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಜೀವನ ಶುದ್ಧ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ ಸಾಧನೆಯ ಭಾಗ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಹಾರನಿಯಮವೂ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಪ್ರಾಣ (ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ವಿಸರ್ಜನೆ)ಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯೋಪಮೆ ಯೋಗಿಗೆ ಮಿತಾಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಐಕ್ಯತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸ್ಥೂಲ; ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ನೆಲೆಸಿದೆ; ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯಲ್ಲೇ ಆಹಾರದ ಫಲ ಇದೆ. ಈ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅತಿಯಾಗಿ ಭೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ—ಅವನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮಸಾಧನೆಯ ರಹಸ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣ — ಗ್ರಹಣ, ಉತ್ಥಾನ, ಚೇತನ್ಯ ಪ್ರವೇಶ
- ಅಪಾನ — ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸ್ಥಿರತೆ, ಆಧಾರ
- ವ್ರೀಹಿ–ಯವ — ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಜೈವಿಕ ಮಾದರಿ

ಆಹಾರ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾದ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ಸಮಾನವಾಯು ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹಪೋಷಣೆ, ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳನ್ನು ಆಹಾರಸ್ವರೂಪ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಜೀವನಪೋಷಕ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯ ಒಂದೇ ಶೃಂಖಲೆಯ ಭಾಗಗಳು. ಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಶಾಂತಿಯ ವೇದೀಯ ಸೂತ್ರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣವು ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣ ಅನ್ನವಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣವು ಜವೆಗೋಧಿಯಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಹೊರೆ ಹೊರುವವನು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವುದು

(ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಜೀವೋದ್ಭವ — ಓಷಧಿ ಮತ್ತು ವೀರುಧಗಳ ಜನನ)

ಯದಾ ಪ್ರಾಣೋ ಅಭ್ಯವರ್ಷೀದ್ ವರ್ಷೇಣ ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್।
ಓಷಧಯಃ ಪ್ರಜಾಯನ್ತೇಽಥೋ ಯಾಃ ಕಾಶ್ಚ ವೀರುಧಃ ॥ 17

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣನು ಮಳೆಯಾಗಿ ಮಹಾಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿದಾಗ, ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸಸ್ಯಲತೆಗಳು (ವೀರುಧಗಳು) ಜನ್ಮ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವೃಷ್ಟಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೃಜನಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಕೇವಲ ನೀರಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣದ ಘನೀಕೃತ ಪ್ರವಾಹ. "ಪೃಥಿವೀಂ ಮಹೀಮ್" ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮಹತ್ವ— ಅವಳ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿ ತಲುಪಿದಾಗಲೇ ಸೃಷ್ಟಿ ಚಲನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು (ಮಾನವಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಸಸ್ಯಗಳು) ಮತ್ತು ವೀರುಧಗಳು (ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಸಸ್ಯಲತೆಗಳು) ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಿಸರ–ಜೀವನ–ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಏಕಚಕ್ರ: ಪ್ರಾಣ → ವೃಷ್ಟಿ → ಭೂಮಿ → ಸಸ್ಯ → ಜೀವ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೃಷ್ಟಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಹರಿವು. ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ದೇಹದ "ಔಷಧಿಗಳು"—ಸ್ವಯಂ-ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಕ್ತಿಗಳು—ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ವೀರುಧಗಳು" ಎಂದರೆ ಸದ್ಗುಣಗಳು, ಸಹನಶಕ್ತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ—ಇವು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣದ ಮೃದು ಪ್ರವಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಧನೆ ಒಣಗುತ್ತದೆ; ಅದೇ ಪ್ರವಾಹ ಇದ್ದರೆ ಸಾಧನೆ ಫಲವತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕೃಪೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೃಷ್ಟಿ ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದಲ್ಲ; ಕೃಪೆಯಿಂದ. ಪ್ರಾಣದ ವೃಷ್ಟಿ—ಅಂದರೆ ಋತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಚೇತನ್ಯ—ಆಂತರಿಕ ಭೂಮಿಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಆತ್ಮದ ಬೀಜಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗಳು ಜ್ಞಾನೋಪಾಯಗಳು; ವೀರುಧಗಳು ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆ. ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಜೀವನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣವೃಷ್ಟಿ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಪೋಷಕ ಹರಿವು
- ಭೂಮಿ — ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲಕೋಶ (ಅನ್ನಮಯ)
- ಔಷಧಿಗಳು — ಕೋಶಮಟ್ಟದ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ
- ವೀರುಧಗಳು — ನಾಡಿ–ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿಗಳು

ಈ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಯುಷ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣನು ಮಳೆಯಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಜೀವನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ, ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಚೇತನ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಪೋಷಕ ಮೂಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವಾಗ ಭವ್ಯ ಭೂಮಿಯ, ಪ್ರಾಣ (ಗಾಳಿ) ಮೇಲೆ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲ್ಲವೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಐಷಾರಾಮಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯು ವಾಯುವಿನ ಒಂದು ರೀತಿಯದ್ದು ಅದು ಜೀವಜಲದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರುವಂತದ್ದು, ಘರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲುವಂತದ್ದು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಜೀವಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಮಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಬರುವುದು, ತುಂತುರು ಮಳೆಯನ್ನು ವಾಯು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಔಷಧೀಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡದೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲದರ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ, ಪ್ರಾಣವು ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಪ್ರಾಣ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.*

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನದ ಪುನಃಸಂಯೋಗ — ಪಿತೃಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಜೀವನದ ಪುನರ್‌ಪ್ರವೇಶ

ಯತ್ ತೇ ಅಙ್ಗಮತಿಹಿತಂ ಪರಾಚೈರಪಾನ: ಪ್ರಾಣೋ ಯ ಉ ವಾ ತೇ ಪರೇತಃ।
ತತ್ ತೇ ಸಂಗತ್ಯ ಪಿತರಃ ಸನೀಡಾ ಘಾಸಾದ್ ಘಾಸಂ ಪುನರಾ ವೇಶಯನ್ತು ॥ 26

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 26

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ಅಪಾನವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುವ ನಿನ್ನ ಯಾವ ಅಂಗಶಕ್ತಿ ದೂರಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಪಿತೃಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಆಹಾರದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಪುನಃ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಚದುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುನಃಸಂಯೋಗದ ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆ—ರೋಗ, ದುರ್ಬಲತೆ, ಆಘಾತ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ. "ಪರಾಚೈಃ ಅಪಾನಃ" ಎಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಸರಿದ ಅಪಾನಶಕ್ತಿ; "ಪ್ರಾಣೋ ಯ ಉ ವಾ ತೇ ಪರೇತಃ" ಎಂದರೆ ದೂರವಾದ ಪ್ರಾಣಾಂಶ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಿತೃಗಳು "ಸಂಗತ್ಯ" — ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ — "ಸನೀಡಾಃ" — ಒಂದೇ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿದವರಾಗಿ — ಪುನಃ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇಲ್ಲಿ ಇದೆ. "ಘಾಸಾದ್ ಘಾಸಂ" ಎಂದರೆ ಆಹಾರ–ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಕ, ಕ್ರಮೇಣ ಪುನರ್‌ಪ್ರವೇಶ. ಇದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ನಿಧಾನವಾದ, ಸಹಜ ಪುನರುಜ್ಜೀವನದ ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವ್ಯಯಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪುನಃಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ, ಅಸಮತೋಲನದ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಅಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಚದುರಬಹುದು. ಮಿತಾಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಒಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತೃಗಳೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಬಲ ಮತ್ತು ಅನುಭವಜ್ಞಾನ—ಅವುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮೃತ್ಯುಸಂಧಿಯಲ್ಲೂ ಪುನರ್‌ಬಂಧನದ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತೃಗಳು ಕೇವಲ ಪೂರ್ವಜರು ಅಲ್ಲ; ಅವರು ಧರ್ಮಪರಂಪರೆಯ ರಕ್ಷಕರು. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಚದುರಿಕೆಯನ್ನು ಅವರು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಎಂದರೆ—ಜೀವಾತ್ಮವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಧರ್ಮಪಥಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸುವುದು. "ಘಾಸ" ಎಂಬ ಆಹಾರೋಪಮೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನುಗ್ರಹ ಕ್ರಮೇಣ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ; ಆತುರವಲ್ಲ, ಋತಾನುಸಾರ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪರಾಚೀನ ಅಪಾನ — ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಹರಿದ ಶಕ್ತಿ (ವಿಸರ್ಜನಾತ್ಮಕ ಅತಿರೇಕ)
- ಪರೇತ ಪ್ರಾಣ — ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ದೂರವಾದ ಚೇತನ್ಯ
- ಸಂಗತಿ — ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮನ್ವಯ
- ಘಾಸಾದ್ ಘಾಸಂ — ಆಹಾರ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಹಂತಹಂತದ ಪುನರ್‌ಶಕ್ತಿ

ಈ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮರಳಿ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತದೆ; ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಪುನಃ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಚದುರಿದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಿತೃಗಳ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪುನಃ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಮಿತಾಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಸಮ್ಮತ ಜೀವನದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮರಳಿ ಬಂದು, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೆಲವು ಭಾಗವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಯಾಸದಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ವ್ಯಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಹಿರಿಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಹುಲ್ಲಿನಂತೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ವಹ್ನಿಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ — ಯಮಸಾಧನಕ್ಕೆ ಶಾಂತ ಪ್ರಯಾಣ

(ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು)

ಇಮೌ ಯುನಜ್ಮಿ ತೇ ವಹ್ನೀ ಅಸುನೀತಾಯ ವೋಢವೇ।
ತಾಭ್ಯಾಂ ಯಮಸ್ಯ ಸಾದನಂ ಸಮಿತೀಶ್ಚಾವ ಗಚ್ಛತಾತ್ ॥ 56

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 56

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಎರಡು ವಹ್ನಿಗಳನ್ನು (ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ) ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ಜೋಡಿಸುತ್ತೇನೆ—ಜೀವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲು. ಆ ಎರಡರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯಮನ ನಿವಾಸವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಭೆಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಆಗಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಅಥರ್ವವೇದ ಶ್ಲೋಕವು ಜೀವನ–ಮರಣ ಸಂಧಿಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ವಹ್ನೀ" ಎಂದರೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿಗಳು—ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ. ಅವುಗಳನ್ನು "ಯುನಜ್ಮಿ" ಎಂದು ಜೋಡಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವುದು. "ಅಸುನೀತಾಯ ವೋಢವೇ" ಎಂಬುದು ಜೀವವನ್ನು (ಅಸು) ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಆಶಯ. ಯಮನ ಸಾದನ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿ ಎಂದರೆ ಮರಣಾನಂತರದ ಗಮ್ಯ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ವಿಧಿ—ಇವು ಭಯಕರವೆಂಬ ಭಾವವಲ್ಲ; ಋತಾನುಸಾರ, ಶಾಂತವಾಗಿ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಹಂತಗಳು. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಇದ್ದರೆ ಸಂಧಿಕಾಲವು ಸಹ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ವೇದೀಯ ಸಂದೇಶ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕುಂಭಕ–ಲಯದ ಮಹತ್ವ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಮವಾಗಿ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲೇ ಈ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಂಧಿಕಾಲವೂ ಅಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ಯಮನ ಸಾದನ ಎಂದರೆ ಮರಣವಲ್ಲ; ಅದು ಅಹಂಕಾರದ ಲಯ. ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಆ ಲಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಭಯವನ್ನು ಋತದ ಅರಿವಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಯಮನು ದಂಡಕನಲ್ಲ; ನಿಯಮದ ಪಾಲಕ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆತ್ಮವು ಸಂಧಿಯನ್ನು ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ದಾಟುತ್ತದೆ. "ಸಮಿತಿ" ಎಂಬ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದು—ಅದು ಆತ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆ. ಸಮಚಿತ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವನಿಗೆ ಆ ಸಮಿತಿ ಭಯಕರವಲ್ಲ; ಅದು ಸಹಜ ಸಂಕ್ರಮಣ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ವಹ್ನಿಗಳು — ಪ್ರಾಣ (ಉದಾನಮುಖ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ಆಧಾರಮುಖ)
- ಯುನಜ್ಮಿ — ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯೋಜನೆ
- ಅಸುನೀತಿ — ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗನಿರ್ದೇಶನ

ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗದೆ, ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಂತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ವಹ್ನಿಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ಜೀವನ–ಮರಣ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಋತಾನುಸಾರ ಶಾಂತವಾಗಿ ದಾಟುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಸಮತೋಲನದಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತಿ; ಭಯವಲ್ಲ, ವಿವೇಕವೇ ವೇದೀಯ ದಾರಿ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಮನುಷ್ಯ, ನಾನು ಈ ಇಬ್ಬರನ್ನು ನೇಮಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸೋಮ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ವಾಹಕರು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಅಧಿಪತಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಾಗ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ, ಬಂಧನಮುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ

(ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ)

ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಾಣಂ ತ್ರಾಯಸ್ವಾಸೋ ಅಸವೇ ಮೃಡ।
ನಿತೇ ನಿತ್ಯಾ ನಃ ಪಾಶೇಭ್ಯೋ ಮುಞ್ಚ ॥ 4
ಸಿನ್ಧೋರ್ಗೋಽಸಿ ವಿದ್ಯುತಾಂ ಪುಷ್ಪಮ್।
ವಾತಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸೂರ್ಯಶ್ಚಕ್ಷುರ್ದಿವಸ್ಪಯಃ ॥ 5

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 19 ಸೂಕ್ತ 44 ಶ್ಲೋಕ 4 - 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪ್ರಾಣನೇ, ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ರಕ್ಷಿಸು; ಜೀವಕ್ಕೆ ಕೃಪೆ ತೋರಿಸು. ದಿನನಿತ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಪಾಶಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸು. ನೀನು ಸಿಂಧುವಿನ ಗೋವಿನಂತೆ ಸಮೃದ್ಧನಾಗಿರುವೆ; ಮಿಂಚಿನ ಪುಷ್ಪದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವೆ. ವಾತವೇ ಪ್ರಾಣ; ಸೂರ್ಯನೇ ಕಣ್ಣು; ಆಕಾಶದ ಹಾಲಿನಂತೆ ದಿವ್ಯ ಪೋಷಣೆ ನೀನೇ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ರಕ್ಷಕ, ಮುಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ—ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಯುವಂತೆ, ದುಃಖದ ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸುವಂತೆ. "ಪಾಶೇಭ್ಯೋ ಮುಞ್ಚ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಬಂಧನವಲ್ಲ; ಭಯ, ರೋಗ, ಆಸಕ್ತಿ, ಅಜ್ಞಾನಗಳ ಬಂಧನ. ಪ್ರಾಣದ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅವು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ವೈಭವಿಕ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಸಿಂಧು (ನದಿ/ಸಮುದ್ರ) ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ; ಗೋವು ಪೋಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ. "ವಿದ್ಯುತಾಂ ಪುಷ್ಪಮ್" ಎಂದರೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಆದರೆ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ—ಜಾಗೃತ ಚೇತನ್ಯ. ವಾತವೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟವೇ ಜೀವನೆಂದು ಘೋಷಣೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಣ್ಣು—ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ದಿವಸ್ಪಯಃ—ಆಕಾಶದ ಹಾಲಿನಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಣೆ—ಪ್ರಾಣದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಕೃಪೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಯಮ. ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ, ಅತಿಯಾದ ತ್ಯಾಗ ಎರಡೂ ಬಂಧನ. ಸಮಚಿತ್ತ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾಶಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಬರುವ ಜಾಗೃತಿಯ ಕ್ಷಣಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯಚಕ್ಷು ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಿ—ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಜಾಗೃತಿ. ವಾತ–ಪ್ರಾಣ–ಸೂರ್ಯಗಳ ಏಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಬಂಧನಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪ್ರಾಣವೇ ಮೋಕ್ಷೋಪಾಯ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬಂಧನಗಳು ಹೊರಗಿನವಲ್ಲ; ಚಿತ್ತದ ಗಟ್ಟಿತನ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಚಿತ್ತ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಿಂಧು–ಗೋ–ಮಿಂಚು—all ಉಪಮೆಗಳು ಒಂದೇ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ: ಪ್ರಾಣ ಅನಂತ, ಪೋಷಕ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನ. ಸೂರ್ಯ ಕಣ್ಣು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ. ಆಕಾಶದ ಹಾಲು ಎಂದರೆ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪ ಚೇತನ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಪ್ರಾಣತ್ರಾಣ — ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯರಕ್ಷಣೆ
- ಪಾಶಮುಕ್ತಿ — ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ
- ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರಕಾಶ — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಜಾಗೃತಿ
- ಸೂರ್ಯಚಕ್ಷು — ಆಜ್ಞಾ ಕೇಂದ್ರದ ಚೇತನ್ಯ
- ದಿವಸ್ಪಯಃ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಣೆ

ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಂಧನರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಕ, ಮುಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ವಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಿನ ಶುದ್ಧತೆ, ಚೇತನ್ಯದ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿ—ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ ಎಂದರೆ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯ ವೇದೀಯ ದಾರಿ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೃಪೆಯಾದ ಏಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಸೋಮನೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಕ್ರಮದ ಕೊರತೆ, ಬಲವಾದ ಅಡಿಪಾಯದ ಕೊರತೆ, ಆ ಜ್ಞಾನವು ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಂದಿಸಲು, ಅರ್ಥಹೀನವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. - ನೀವು ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಗಳ ಮೂಲ, ನೀವು ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚಿನ ಹೂವು, ಗಾಳಿಯ ಜೀವ ನೀಡುವವರು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನೀಡುವವರು ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗದ ಬೆಳಕಿನ ಜೀವಂತ ಆನಂದ.

ಅಗ್ನಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಆಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ತೇಜೋವರ್ಧನೆ

ಅಗ್ನಿರ್ಮಾಗ್ನಿನಾವತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಪಾನಾಯಾಯುಷೇ ವರ್ಚಸ
ಓಜಸೇ ತೇಜಸೇ ಸ್ವಸ್ತಯೇ ಸುಭೂತಯೇ ಸ್ವಾಹಾ ॥ 6

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 19 ಸೂಕ್ತ 45 ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯು ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಅಪಾನಕ್ಕೂ, ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೂ, ವರ್ಚಸ್ಸಿಗೂ, ಓಜಸ್ಸಿಗೂ, ತೇಜಸ್ಸಿಗೂ, ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಸ್ವಾಹಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದ ಪ್ರಾಣಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. "ಅಗ್ನಿರ್ಮಾಗ್ನಿನಾವತು" ಎಂಬುದು ಅಗ್ನಿಯೇ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ (ಆಂತರಿಕ–ಬಾಹ್ಯ ಅಗ್ನಿ) ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ. ಅಗ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹವನಾಗ್ನಿಯಲ್ಲ; ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ, ತಪೋಅಗ್ನಿ—ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ತತ್ತ್ವ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ (ದೀರ್ಘತೆ), ವರ್ಚಸ್ಸು (ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ತೇಜಸ್ಸು), ಓಜಸ್ಸು (ಆಂತರಿಕ ಬಲ), ತೇಜಸ್ಸು (ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ), ಸ್ವಸ್ತಿ (ಕ್ಷೇಮ) ಮತ್ತು ಸುಭೂತಿ (ಸಮೃದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ)—ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು ವೇದೀಯ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಸ್ವಾಹಾ" ಎಂಬುದು ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಮುದ್ರೆ—ಅಹಂಕಾರವಿಲ್ಲದ ಅರ್ಪಣೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಅಂದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಶಾಖ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಜಠರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಓಜಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ;

ಓಜಸ್ಸಿನಿಂದ ತೇಜಸ್ಸು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ; ತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ವರ್ಚಸ್ಸು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮವೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಸಹಜ ಫಲ. ಅಗ್ನಿಯ ಅತಿರೇಕವೂ ಅಲ್ಲ, ಕ್ಷಯವೂ ಅಲ್ಲ—ಸಮತೋಲನವೇ ಸ್ವಸ್ತಿ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿ–ಪ್ರಾಣ–ಆತ್ಮ ಐಕ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯೇ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಕಾಶರೂಪ; ಪ್ರಾಣವೇ ಚೇತನ್ಯದ ಕಾರ್ಯರೂಪ. ಈ ಮೂರೂ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಜೀವನವು "ಸುಭೂತಿ"—ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧಿ—ಅನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಹಾ ಎಂದರೆ ಫಲಾಸಕ್ತಿಯ ದಹನ. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು ಶುದ್ಧ ಚೇತನ್ಯ ಮಾತ್ರ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಅಗ್ನಿ — ಸಮಾನವಾಯುವಿನ ಜೀರ್ಣ–ಪೋಷಕ ಕೇಂದ್ರ
- ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ — ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮನ್ವಯ
- ಓಜಸ್ಸು — ಪ್ರಾಣಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ
- ತೇಜಸ್ಸು — ಉದಾನವಾಯುವಿನ ಪ್ರಕಾಶ
- ವರ್ಚಸ್ಸು — ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ

ಈ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಅಗ್ನಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಯುಷ್ಯ, ಓಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೋರುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನಗೊಂಡ ಅಗ್ನಿಯೇ ಕ್ಷೇಮ, ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ವೇದೀಯ ರಹಸ್ಯ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿ, ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳಕಾಗಿ, ಬೆಳಕಿನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ವಯಸ್ಸುಗಾಗಿ, ಗೌರವ, ಹೊಳಪು, ತೇಜಸ್ಸು, ವೈಭವ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಉದಾತ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸಲಿ. ಇದು ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಗೌರವ.

ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಮಹಿಮೆ

ಅನ್ತಶ್ಚರತಿ ರೋಚನಾ ಅಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾದಪಾನತಃ । ವ್ಯಖ್ಯನ್ಮಹಿಷಃ ಸ್ವಃ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 20 ಸೂಕ್ತ 48 ಶ್ಲೋಕ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಚಲಿಸುವವನು ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯೇ ಮಹಿಷಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಅನ್ತಶ್ಚರತಿ" ಎಂಬ ಪದವು ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ರೋಚನಾ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಚೇತನತತ್ತ್ವ. ಈ ಚೇತನವು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. "ಮಹಿಷಃ" ಎಂಬುದು ಬಲ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಅದು ಕೇವಲ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, "ಸ್ವಃ" ಅಂದರೆ ಉನ್ನತ ಲೋಕವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹವೇ ಒಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರತಿರೂಪ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಪ್ರಾಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಅಪಾನ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಎರಡರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಚೇತನವು ಯೋಗಿಯೊಳಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಡುವ "ಮಹಿಷಃ" ಬಾಹ್ಯ ದೇವತೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಮೀರಿದ ಮಹಾ-ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಮಧ್ಯನಾದಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ)ಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ತತ್ತ್ವ ತನ್ನ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಕುಂಡ, ಉಸಿರಾಟವೇ ಹೋಮ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಉಸಿರಾಟ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಪ್ರಾಣ, ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಅಪಾನ. ಈ ಎರಡೂ ಸಮವಾಗಿದಾಗ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಪ್ರಕಾಶವು ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಚಿತ್ತ ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಚೇತನವೇ ಪರಮಸತ್ಯ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ದೇಹದ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನದಂತೆ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರಬಲ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನಡುವಿನ ಜಾಗವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟಚಕ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಏಕಚೇತನದ ರಹಸ್ಯ

ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರಂ ವರ್ತತ ಏಕನೇಮಿ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷರಂ ಪ್ರ ಪುರೋ ನಿ ಪಶ್ಚಾ।
ಅರ್ಧೇನ ವಿಶ್ವ ಭುವನಂ ಜಜಾನ ಯದಸ್ಯಾರ್ಧ ಕತಮಃ ಸ ಕೇತುಃ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 22

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳಿರುವ, ಒಂದೇ ನಾಭಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಾಯಂತ್ರವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದು ಸಾವಿರ ಅಕ್ಷರಗಳಂತೆ (ಅನಂತ ರೂಪಗಳಂತೆ) ಮುಂದೆ–ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಅದರ ಅರ್ಧ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಈ ಸಮಸ್ತ ಲೋಕವು ಹುಟ್ಟಿತು. ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆ ಕೇತು (ಸೂಚಕ ಶಕ್ತಿ) ಯಾವುದು ಎಂಬುದೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಒಂದು ಚಲಿಸುವ ಯಂತ್ರದಂತೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಅಷ್ಟಾಚಕ್ರಂ" ಎಂದರೆ ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳು—ಇವು ಕಾಲ, ದಿಕ್ಕು, ತತ್ತ್ವಗಳು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಕೇತ. "ಏಕನೇಮಿ" ಎಂದರೆ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರ—ಅದು ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಅಥವಾ ಪರಮಚೇತನ. "ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷರಂ" ಎಂದರೆ ಅನಂತ ರೂಪಗಳು, ಅನಂತ ಹೆಸರುಗಳು, ಅನಂತ ಪ್ರಪಂಚದ ವೈವಿಧ್ಯ. ಈ ಯಂತ್ರವು ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ, ಅಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕಾರಣ–ಕಾರ್ಯ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸೃಷ್ಟಿ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲ, "ಅರ್ಧೇನ" — ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಚಕ್ರಗಳ ಸಂಕೇತ. ಏಕನೇಮಿ ಎಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಚೇತನ. ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಯಂತ್ರ ಸತತ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಚಕ್ರಗಳ ಚಲನೆ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೇತು ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ಸೂಚಕ ಶಕ್ತಿ—ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಸಂಕೇತ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಡಾಂಡ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಋಷಿದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳು ಹೊರಗಿನ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳು. ಅರ್ಧ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟಿ ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಶಕ್ತಿ ಲೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆ ಲೀನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮೋಕ್ಷದ ದ್ವಾರ. "ಕೇತು" ಎಂಬುದು ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವಜ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಚಕ್ರದಿಂದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಹರಿದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕನೇಮಿ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಕೇಂದ್ರ. ಕೇತು ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಗಿಂದ ಒಳಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರೇರಣೆ. ಈ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅರಿವಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಚೇತನ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಮಾನವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಎರಡನ್ನೂ ಚಲಿಸುವ ಅಷ್ಟಚಕ್ರ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಅರಿತವನು ಪರಮಸತ್ಯದ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಾಣ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುವ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಚಕ್ರದ ರಿಮ್ಮಿನಂತೆ ಮತ್ತು ಎಂಟು ಚಕ್ರಗಳುಳ್ಳದ್ದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಸಾವಿರ ಆಕ್ಸಲ್ (ಅಚ್ಚುಕಂಬಿ) ರಥವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ. ಇದು ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಯಾವುದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶುದ್ಧ ಆನಂದ, ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವಜ್ಞ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಎಂಟು ದಳವುಳ್ಳದ್ದು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಚಕ್ರ, ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಹೃದಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ದಳವುಳ್ಳ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು/ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶುದ್ಧ ಆನಂದ ಬಾವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಸಂಚಲನ

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಮಕ್ಷಿತಿಶ ಕ್ಷಿತಿಚ ಯಾ।
ವ್ಯಾನೋದಾನೌ ವಾಙ್ಮನಸ್ತೇ ವಾ ಆಕೂತಿಮಾವಹನ್॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 4

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳು ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ; ಅವು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯಿಂದಲೇ. "ಕ್ಷಿತಿ" ಎಂಬ ಪದವು ಸ್ಥಿರತೆ, ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ನೆಲೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ. ನಂತರ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉದಾನವು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಣಿ (ಮಾತು) ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತು ಹೊರಬರುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳೇ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಮವಾಗಿದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾನ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ವಾಣಿ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೂ ಲಯಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರದ ಭ್ರಮೆ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೇವಲ ಉಪಕರಣಗಳು. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತದಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಕರ್ತೃತ್ವಭಾವ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ಒಳ–ಹೊರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಂಚುತ್ತದೆ. ಉದಾನ ಕಂಠ, ಶಿರ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ವಾಣಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾತು—allವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರ, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು, ಇವು ಮಾನವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೈವಿಕತೆಯ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ದಶಪ್ರಾಣ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಲೋಕಾಂತರದ ತತ್ತ್ವ

ಯೇ ತ ಆಸನ್ ದಶ ಜಾತಾ ದೇವಾ ದೇವೇಭ್ಯಃ ಪುರಾ।
ಪುತ್ರೇಭ್ಯೋ ಲೋಕಂ ದತ್ತ್ವಾ ಕಸ್ಮಿಂಸ್ತೇ ಲೋಕ ಆಸತೇ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 10

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹಿಂದೆ ದೇವತೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಆ ಹತ್ತು ದೇವತೆಗಳು ಯಾರು? ಅವರು ತಮ್ಮ ಪುತ್ರರಿಗೆ ಲೋಕವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಈಗ ಯಾವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಗಂಭೀರವಾದ ತತ್ತ್ವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆ. "ದಶ ಜಾತಾ ದೇವಾಃ" ಎಂದರೆ ಹತ್ತು ದೇವತೆಗಳು. ಇವು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಬಾಹ್ಯ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ದಶಪ್ರಾಣಗಳು. "ದೇವೇಭ್ಯಃ ಪುರಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇಂದ್ರ, ಅಗ್ನಿ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೂಲಭೂತವೆಂಬ ಸೂಚನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ದೇವತೆಗಳು, ಲೋಕಗಳೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದಿಂದ. ನಂತರ ಋಷಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ. ಈ ದಶಪ್ರಾಣಗಳು ತಮ್ಮ "ಪುತ್ರರಿಗೆ" ಲೋಕವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಯಾವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ? ಇಲ್ಲಿ ಪುತ್ರರು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿ, ಪ್ರಾಣಗಳು ತಾವೇ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಅಡಗಿದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಶಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ದೇವತೆಗಳೇ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳಾದ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕಲ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ – ಇವೆಲ್ಲ ಯೋಗಿಯ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣಗಳು ತಮ್ಮ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಿಂಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವು ಸ್ಥೂಲ ಲೋಕದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನೇ ಋಷಿ "ಯಾವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿವೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಲಯದ ಚಕ್ರ ಅಡಗಿದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಶಪ್ರಾಣಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಲಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವು ಪುತ್ರರೆನಿಸಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ, ತಾವು ಕಾರಣಲೋಕದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲೋಕವು ಭೌತಿಕವಲ್ಲ; ಅದು ಹೃದಯಾಕಾಶ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚೇತನದ ಲೋಕ. ಈ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮೃತ್ಯುಭಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಕೇವಲ ಲೋಕಾಂತರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಶಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ದಶ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳು. ಇವು ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಚಲನ, ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮರಣದವರೆಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ, ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಅವುಗಳ "ಲೋಕ". ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ದಶಪ್ರಾಣ ದೇವತೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಲೋಕವನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೇತನಲೋಕದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಕಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ದೈವಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಆ ಹತ್ತು ದೈವಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನದ ಜಗತ್ತನ್ನು, ಅಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀಡಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಯಾವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ?

ಸಂಸಿಚ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಪುರುಷಾವೇಶದ ತತ್ತ್ವ

ಸಂಸಿಚೋ ನಾಮ ತೇ ದೇವಾ ಯೇ ಸಂಭಾರಾನ್ಸಮಭರನ್।
ಸರ್ವ ಸಂಸಿಚ್ಯ ಮತ್ರ್ಯ ದೇವಾಃ ಪುರುಷಮಾವಿಶನ್॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 13

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸಂಸಿಚರು ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಆ ದೇವತೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ ಸಂಭಾರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದವು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ನಂತರ, ಆ ದೇವತೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನೊಳಗೆ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದವು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಚೇತನ ಪ್ರವೇಶದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಸಂಸಿಚಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಯೋಜಿಸುವವರು, ಒಂದಾಗಿಸುವವರು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವರು ಬಾಹ್ಯ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳೇ. "ಸಂಭಾರಾನ್ ಸಮಭರನ್" ಎಂದರೆ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು – ಪಂಚಭೂತಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು – ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೋಡಿಸುವುದು. ಈ ಸಂಯೋಜನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ, "ಮತ್ರ್ಯ" ಅಂದರೆ ನಾಶವಂತ ದೇಹದೊಳಗೆ ದೇವತೆಗಳು "ಪುರುಷಮಾವಿಶನ್" ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ ಚೇತನಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹ ಕೇವಲ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ; ಚೇತನ ಪ್ರವೇಶವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಪುರುಷನಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಿಚ ದೇವತೆಗಳು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ತರುವ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸಂಭಾರಗಳು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚೇತನದ

ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ "ಪುರುಷಾವೇಶ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೇತನ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತಾದ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಪುರುಷನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೊರಗಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುವವನು ಅಲ್ಲ. ಸಂಭಾರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿತವಾದಾಗ, ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ತಾನೇ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಕೇವಲ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದಾಗ ಅದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪುರುಷತತ್ತ್ವ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸಿಚ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಒಳಗಿನ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸಿಚ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಅಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದರೂ ಚೇತನ ಅನುಭವ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಗಳು ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದಲ್ಲೂ ಚೇತನ ಸ್ಪಂದನೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪುರುಷತತ್ತ್ವವು ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ "ಆವೇಶ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಸಂಭಾರಗಳು ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ, ಅದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪುರುಷಚೇತನ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಜೀವವನ್ನು ತುಂಬುವುದು ಆ ದೈವಗಳು, ಜೀವಂತ ಸಿಂಪಡಿಕೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು, ಇದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಸಾವಿನವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುವ ಅವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಏಕಯಾನ

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಮಕ್ಷಿತಿಶ್ಚ ಕ್ಷಿತಿಚ ಯಾ।
ವ್ಯಾನೋದಾನೌ ವಾಙ್ಮನಃ ಶರೀರೇಣ ತ ಈಯನ್ತೇ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 26

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳಾಗಿ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಗೂ ನೆಲೆಯಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳು ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಈ ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚಲಿಸುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಕಣ್ಣು–ಕಿವಿಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ. "ಕ್ಷಿತಿ" ಎಂಬ ಪದವು ದೇಹದ ಧಾರಣೆ, ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ನೆಲೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ, ಚಲನೆಯೊಳಗೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಅಗತ್ಯ. ನಂತರ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಾನವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಂಚುವ ಶಕ್ತಿ. ಉದಾನವು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಮಾತು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇವು "ಶರೀರೇಣ ತ ಈಯನ್ತೇ" ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆ, ಶರೀರವನ್ನೇ ವಾಹನವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹವು ಕೇವಲ ವಾಸಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಚಲನಮಾರ್ಗ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ

ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಲಯಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾನ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ವಾಣಿ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಲಯಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ದೇಹವೇ ಸಾಧನೆಯ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ನಾನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ, ನಾನು ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂಬ ಕರ್ತೃತ್ವಭಾವದ ಭ್ರಮೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುವುದು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಶರೀರವು ಕೇವಲ ಯಾನ, ಪ್ರಾಣವೇ ಸಾರಥಿ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಅಹಂಕಾರ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ಒಳ–ಹೊರ ಉಸಿರಾಟದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಾಡಿಯಲ್ಲೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉದಾನ ಕಂಠ, ಶಿರ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾಣಗಳು ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಏಕಯಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಚೇತನ ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಶರೀರವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಯಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಉಸಿರು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣ, ವಾಕ್, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರಂಗ ವಾಸನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯ ಅಗತ್ಯ

ಆಸ್ತೇಯೀಶ್ಚ ವಾಸ್ತೇಯೀಶ್ಚ ತ್ವರಣಾ: ಕೃಪಣೋಶ್ಚ ಯಾಃ ।
ಗುಹ್ಯಾಃ ಶುಕ್ರಾ ಸ್ಥೂಲಾ ಅಪಸ್ತಾ ಬೀಭತ್ಸಾವಸಾದಯನ್ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 11 ಸೂಕ್ತ 8 ಶ್ಲೋಕ 28

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಚೌರ್ಯಭಾವ, ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆತುರತೆ, ಕೃಪಣತೆ ಇವುಗಳಂತೆ ಇರುವ ವಾಸನೆಗಳು — ಕೆಲವು ಗುಪ್ತವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ಶುದ್ಧವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ಪಾತಿತವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಬೀಭತ್ಸ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಧಃಪಾತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗಿನ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಆಸ್ತೇಯೀ" ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ; ಕೇವಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಪರರ ಶ್ರಮ, ಗೌರವ, ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುವ ಮನೋಭಾವವೂ ಇದರೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. "ವಾಸ್ತೇಯೀ" ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಲಾಲಸೆ. "ತ್ವರಣಾಃ" ಆತುರ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ. "ಕೃಪಣಃ" ಎಂದರೆ ದಾನಶೀಲತೆಯಿಲ್ಲದ, ಸಂಕೋಚ ಮನಸ್ಸು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗೇ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಋಷಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಹ್ಯ (ಒಳಗೇ ಮರೆಮಾಡಿರುವ), ಶುಕ್ರ (ತೋರಿಕೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುವ), ಸ್ಥೂಲ (ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ) ಮತ್ತು ಅಪಸ್ತ (ಪಾತಕದ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳುವ) ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಬೀಭತ್ಸ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಚೇತನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವೃತ್ತಿಗಳು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸೆ, ಆತುರ ಮತ್ತು ಕೃಪಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಕೆಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ

ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಮ–ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮೂಲಕ ಈ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಹಿಂಸಾ, ಅಸ್ತೇಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಗಳ ಮೂಲ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಇದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ದೇವಾಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ದೇಹ ಅಧಃಪಾತದ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಆಂತರಿಕ ವೃತ್ತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿಯೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗಳು ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಪಟ, ಲಾಲಸೆ ಮತ್ತು ಆತುರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮೌನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತನ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಮನುಷ್ಯನ ಅಧಃಪಾತಕ್ಕೂ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ವಾಸನೆಗಳೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಅಹಿತಕರವಾದ, ದೈವಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದ್ರವದ ಹರಿವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ, ಹರಿವು ವೇಗ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ, ರಹಸ್ಯ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ).

ಮನುಷ್ಯನ ಅಧಃಪಾತಕ್ಕೂ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ವಾಸನೆಗಳೇ

ಸಂಖ್ಯಾತಾ ಸ್ತೋಕಾ: ಪೃಥಿವೀಂ ಸಚನ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೈಃ ಸಂಮಿತಾ ಓಷಧೀಭಿಃ ।
ಅಸಂಖ್ಯಾತಾ ಓಪ್ಯಮಾನಾಃ ಸುವರ್ಣಾಃ ಸರ್ವವ್ಯಾಪುಃ ಶುಚಯಃ ಶುಚಿತ್ವಮ್ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 12 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 28

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಚೌರ್ಯಭಾವ,(ಕಳ್ಳತನದ ಮನೋಭಾವ) ಆಸೆ ಮತ್ತು ಆತುರತೆ, ಕೃಪಣತೆ ಇವುಗಳಂತೆ ಇರುವ ವಾಸನೆಗಳು — ಕೆಲವು ಗುಪ್ತವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ಶುದ್ಧವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿವೆ, ಕೆಲವು ಪಾತಿತವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಬೀಭತ್ಸ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಧಃಪಾತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗಿನ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಆಸ್ತೇಯೀ" ಎಂದರೆ ಕಳ್ಳತನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ; ಕೇವಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಪರರ ಶ್ರಮ, ಗೌರವ, ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುವ ಮನೋಭಾವವೂ ಇದರೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. "ವಾಸ್ತೇಯೀ" ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ, ಲಾಲಸೆ. "ತ್ವರಣಾಃ" ಆತುರ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ. "ಕೃಪಣಃ" ಎಂದರೆ ದಾನಶೀಲತೆಯಿಲ್ಲದ, ಸಂಕೋಚ ಮನಸ್ಸು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸನೆಗಳಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗೇ ನೆಲೆಸಿವೆ. ಋಷಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಹ್ಯ (ಒಳಗೇ ಮರೆಮಾಡಿರುವ), ಶುಕ್ರ (ತೋರಿಕೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುವ), ಸ್ಥೂಲ (ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ) ಮತ್ತು ಅಪಸ್ತ (ಪಾತಕದ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳುವ) ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಬೀಭತ್ಸ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಚೇತನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಅಧೋಗತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವೃತ್ತಿಗಳು ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸೆ, ಆತುರ ಮತ್ತು ಕೃಪಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಕೆಳಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಮ–ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಮೂಲಕ ಈ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು

ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಹಿಂಸಾ, ಅಸ್ತೇಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯಗಳ ಮೂಲ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಇದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ದೇವಾಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆಗಳು ದೂಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ದೇಹ ಅಧಃಪಾತದ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಕರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಆಂತರಿಕ ವೃತ್ತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿಯೇ ನಿಜವಾದ ತಪಸ್ಸು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗಳು ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಪಟ, ಲಾಲಸೆ ಮತ್ತು ಆತುರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ವಾಸನೆಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮೌನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತನ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಮನುಷ್ಯನ ಅಧಃಪಾತಕ್ಕೂ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಹೊರಗಿನ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ವಾಸನೆಗಳೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಶ್ಲೋಕ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಳತೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಳೆಯಲಾಗದ ಮಳೆ, ಚಿನ್ನದಂತಾ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವದ ಬೀಜಗಳಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಶುದ್ಧತೆ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದಿವಿ–ಪೃಥಿವಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಪ್ತಾಪ್ಸರ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಶಕ್ತಿ

ಶುಮ್ಭನೀ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅನ್ತಿಸುಮ್ನೇ ಮಹಿವ್ರತೇ।
ಆಪಃ ಸಪ್ತ ಸುಸ್ರುವುರ್ದೇವೀಸ್ತಾ ನೋ ಮುಞ್ಚನ್ತ್ವಂಹಸಃ ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 14 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 45

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ; ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮಹಾ ಅನುಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾದ ಮಹಾವ್ರತವಾಗಿದೆ. ಆ ಏಳು ದಿವ್ಯ ಜಲಧಾರೆಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹರಿದುಬಂದು, ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಯ ಸಮಗ್ರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಶುಮ್ಭನೀ" ಎಂಬ ಪದವು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ, ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ" ಎಂದರೆ ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ—ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎರಡು ಮಹಾಸ್ತಂಭಗಳು. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ "ಅಂತಿಸುಮ್ನೇ" ಎಂಬ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ "ಮಹಿವ್ರತೇ" ಎಂಬ ಮಹಾ ನಿಯಮ, ಅಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಶಾಶ್ವತ ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮಹಾಧರ್ಮದ ಒಳಗೆ "ಆಪಃ ಸಪ್ತ" — ಏಳು ದಿವ್ಯ ಜಲಧಾರೆಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ನೀರಲ್ಲ; ಪಾಪ, ದೋಷ, ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಹಾಕುವ ದೈವೀ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಋಷಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇವೀಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ "ಅಂಹಸಃ" ಅಂದರೆ ಪಾಪಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕೋರುತ್ತಾನೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀಗಳು ಮೇಲಿನ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದೇಹತತ್ತ್ವಗಳ ಸಂಕೇತ. ಇವರ ನಡುವಿನ ಲಯವೇ ಯೋಗ. "ಸಪ್ತ ಆಪಃ" ಎಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಏಳು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರವಾಹಗಳು—ಶ್ವಾಸಪ್ರಶ್ವಾಸ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರವಾಹಗಳು

ಸುಸ್ರುವು—ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿಯುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಪಾಪ ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕರ್ಮದ ಬಂಧನವಲ್ಲ, ಚಿತ್ತದ ಮಲಿನತೆ. ಆ ಮಲಿನತೆ ಈ ದಿವ್ಯ ಪ್ರವಾಹಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ವರೂಪ ಅಡಗಿದೆ. ಪಾಪವು ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ "ಅಂತಿಸುಮ್ನ" ಎಂಬ ಅನುಗ್ರಹಸ್ಥಾನವು ಮಾನವ ಹೃದಯಾಕಾಶ. ಅಲ್ಲಿ ಸಪ್ತ ದಿವ್ಯ ಜಲಧಾರೆಗಳು—ಶುದ್ಧ ಚೇತನದ ಪ್ರವಾಹಗಳು—ಸಕ್ರಿಯವಾದಾಗ, ಪಾಪವು ತಾನೇ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದಂಡನೆಯಿಂದಲ್ಲ, ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ದೊರಕುವ ಮುಕ್ತಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ "ಆಪಃ" ಎಂದರೆ ಶೀತಲ, ಶಾಂತ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ. ಸಪ್ತ ಆಪಃಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸಪ್ತಪ್ರಾಣಪಥಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯಭಾರ, ಪಾಪಭಾವ, ಅಪರಾಧಬೋಧ—allವು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹವೇ ನಿಜವಾದ ವಿಮೋಚಕ ಶಕ್ತಿ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಆಕಾಶ–ಭೂಮಿಗಳ ನಡುವೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಪ್ತ ದಿವ್ಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ಪಾಪಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ, ದಯೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೈವಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಪಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಮಹಾನ್ ವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಜೀವನದ ಏಳು ಹೊಳೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾಪ ಮತ್ತು ಸಂಕಟದಿಂದ ದೂರವಿಡಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು – ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಇದೆ ಅದನ್ನು ಓದುವುದು, ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಅಪಾನ ವಾಯು ಕಣ್ಣು ಕಿವಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಮತ್ತು ಉದಾನ ವಾಯು ಮಾತು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ವಾಯುಗಳು ಮಾನವನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ದೈವಿಕ ಚಿಂತನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವವನ್ನು ನೀಡಿ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ, ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಉಸಿರು. ವ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ವಾಯು ದೈವಿಕೆಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದ್ರವದ ಹರಿವನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ, ಎಂದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿತ್ರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಹರಿವು ವೇಗವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರೆ ವಾಯು ದೈವಿಕೆಗಳು ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ತೇವಾಂಶದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪರಿಸರದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೀಜಾಂಶಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳು ಶುದ್ಧತೆ, ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರ ಮತ್ತು ಮೂಲಾಧಾರ ಒಳಗೊಂಡ ಏಳು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಆವಿ, ತೇವಾಂಶವಾಯು ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೃತ ನಮ್ಮ ಮನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.*

ಸಪ್ತಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮಗ್ರ ವೇದಸಾರ — ವ್ರಾತ್ಯ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಪೂರ್ಣ ದರ್ಶನ

(ಅಥರ್ವವೇದ – ಖಾಂಡ 15, ಸೂಕ್ತ 15, ಶ್ಲೋಕ 1–9)

ಈ ಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ಋಷಿ "ವಾತ್ಯ" ಅಥವಾ "ವ್ರಾತ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಏಕಚೇತನವೇ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸೂಕ್ತದ ಪ್ರಧಾನ ಸಂದೇಶ. ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ; ಅದರ ರೂಪಗಳು ಅನೇಕ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಜೀವಜಗತ್ತು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ—ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವವನ್ನು ಭಯದಿಂದಲ್ಲ, ಬೋಧೆಯಿಂದ ನೋಡುವನು. ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಜ್ಞಾನವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ.

ಸಪ್ತಪ್ರಾಣ–ಸಪ್ತಾಪಾನ–ಸಪ್ತವ್ಯಾನಗಳ ಮಹಾವ್ಯವಸ್ಥೆ

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ ॥1॥ ಸಪ್ತಪ್ರಾಣಾ:
ಸಪ್ತಾಪಾನಾಃ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಾಃ॥2॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ (ಜೀವಚೇತನ)ಕ್ಕೆ ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಗಳು ಇವೆ, ಸಪ್ತ ಅಪಾನಗಳು ಇವೆ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಸೂಕ್ತದಲ್ಲಿ ಋಷಿ "ವಾತ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಮಹಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾತ ಎಂದರೆ ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಚೇತನ, ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. "ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಮಾತಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಏಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಕಾರ್ಯಭೇದದಿಂದ ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ, ಸಪ್ತ ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಲೆಕ್ಕವಲ್ಲ; ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೂಚನೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣ, ಚಲನ, ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಂಚಾರ, ವಿಸ್ತರಣೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಕಾರ್ಯರೂಪಗಳು. ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೂ ಇದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೇದದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿಭಾಗಗೊಂಡಿವೆ. ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಗಳು ಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು, ಸಪ್ತ ಅಪಾನಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು, ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಗಳು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಚಲನಗಳನ್ನು ಲಯಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಸೂಕ್ತದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಏಕತ್ವದ ತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಅನೇಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೂ ಅದು ಒಂದೇ. ವಿಭಜನೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿದೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ವ್ಯಾನಗಳೆಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಋಷಿ "ನಾನು ಬೇರೆ, ನೀನು ಬೇರೆ" ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅರಿವೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಜಾಲವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಕೇವಲ ಉಸಿರಲ್ಲ; ಅದು ನರಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣಗಳು ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಸಪ್ತ ಅಪಾನಗಳು ವಿಸರ್ಜನಶಕ್ತಿ, ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಗಳು ವಿಸ್ತರಣಾಶಕ್ತಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದಾಗ ರೋಗ, ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು

ಚಿತ್ತವಿಕ್ಷೇಪ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಈ ಲಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದೇ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಪ್ತ ಪ್ರಾಣ, ಸಪ್ತ ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಸಪ್ತ ವ್ಯಾನಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಮಹಾಸತ್ಯವನ್ನು ಈ ಸೂಕ್ತ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (1). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. (2). ಏಳು ಪ್ರಾಣಗಳು, ಉಸಿರಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಏಳು ಅಪಾನಗಳು, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಏಳು ವ್ಯಾನಗಳು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು.

ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿ – ಜೀವಚೇತನದ ಪ್ರಥಮ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಃ
ಪ್ರಾಣಊರ್ಧ್ವೋ ನಾಮಾಯಂ ಸೋಽಅಗ್ನಿಃ ॥ 3

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಜೀವದ ಮೂಲಚಲನೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ವ್ರಾತ್ಯ" ಎಂದರೆ ಗಾಳಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯೊಳಗೆ "ಪ್ರಥಮಃ" ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು ಮೊದಲಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ. ಅದೇ ಪ್ರಾಣ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಋಷಿ "ಅಗ್ನಿ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದಹನಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ, ಚೇತನ ಸ್ಪಂದನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಸಂಕೇತ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇರುವುದು ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯದಿಂದಲೇ. ಈ ಅಗ್ನಿ ನಾಶವಾದಾಗ ಜೀವಚೇತನವೂ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇದವು ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಅಗ್ನಿ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಗ್ನಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಬಂಧ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಲಘುವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಜಡತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯ ತಪಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ದೇಹಶೋಷಣೆಯಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಳಯಜ್ಞದ ತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಹೇಗೆ ಹವಿಯನ್ನು ದೇವತೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಒಳಗಿನ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ಅನುಭವವನ್ನು ಚೇತನಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಗ್ನಿಯೇ ಸೂರ್ಯವಾದರೆ, ದೇಹದ ಅಗ್ನಿಯೇ ಪ್ರಾಣ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಿಂತ ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹಗಳ ಕೇಂದ್ರ. ಉಸಿರಾಟ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನಾಡಿಚಲನೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ದೇಹ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಮಂಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಈ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾದ ದಹನವಿಲ್ಲದೆ, ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮವಾಗಿ ಉಳಿಸುವುದೇ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಜೀವಚೇತನದ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಮೂಲ ತತ್ತ್ವ ಪ್ರಾಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದೇ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (3). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೊದಲ ಜೀವನದ ಉಸಿರು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಂಕಿ, ಮೇಲ್ಮುಖ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಬಿಡುಗಡೆಯದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಾಣವೇ ಆದಿತ್ಯ — ಪೋಷಕ ಚೇತನದ ದ್ವಿತೀಯ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ದ್ವಿತೀಯಃ
ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರೌಢೋ ನಾಮಾಸೌ ಸ ಆದಿತ್ಯಃ ॥ 4

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ತತ್ತ್ವ ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಾಣ. ಆ ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಾಣವೇ ಆದಿತ್ಯನಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರಾಣವು "ಪ್ರೌಢ"ವಾಗುವಾಗ ಆದಿತ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಪ್ರೌಢ" ಎಂದರೆ ಪಕ್ವವಾದ, ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಅಗ್ನಿ ಒಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಚೇತನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ಆದಿತ್ಯ ಆ ಉಷ್ಣತೆಯ ವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಹೇಗೆ ಲೋಕವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ, ಪೋಷಣ, ದೃಷ್ಟಿ, ಚೇತನ ಜಾಗೃತಿ—allವೂ ಈ ಆದಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರೌಢತೆ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ವಿಸ್ತಾರ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮೇಲೆ, ಅದು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ "ಆದಿತ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನ ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ತಮಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಈ ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಬೆಳಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಸೂರ್ಯತತ್ತ್ವದ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಸೂರ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವಂತೆ, ಒಳಗಿನ ಆದಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂರ್ಯ ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ಅದು ನಾಭಿ–ಹೃದಯಾಕಾಶದ ನಡುವೆ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ವವಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ವಾಸನೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಈ ಆದಿತ್ಯತತ್ತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ. ಇದು ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಲ್ಲೂ ಕ್ಷೀಣತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಆದಿತ್ಯಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪಕ್ವವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಪ್ರಾಣವೇ ಆದಿತ್ಯಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (4). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಜೀವನದ ಎರಡನೇ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುವುದು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು (ಸೋಮರಸ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು).

ಪ್ರಾಣದ ತೃತೀಯ ಸ್ವರೂಪ — ಚಂದ್ರಸ್ವಭಾವದ ಶೀತಲ ಚೇತನ

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ತೃತೀಯಃ
ಪ್ರಾಣೋಽಭ್ಯೂಢೋ ನಾಮಾಸೌ ಸಚನ್ದ್ರಮಾಃ ॥ 5

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಪ್ರಾಣವು "ಅಭ್ಯೂಢ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಚಂದ್ರಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಮೂರನೇ ಹಂತವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ, ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರಾಣವು "ಅಭ್ಯೂಢ" ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. "ಅಭ್ಯೂಢ" ಎಂದರೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಾ, ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೃದುವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ. ಚಂದ್ರನು ಶೀತಲತೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಚಂದ್ರಸ್ವಭಾವದ ಪ್ರಾಣವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾಂತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಅಗ್ನಿ ದಹನಶಕ್ತಿ, ಆದಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ಚಂದ್ರ ಶೀತಲತೆ ಮತ್ತು ಲಯ — ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಂತಾವಸ್ಥೆಯೇ ಚಂದ್ರಪ್ರಾಣದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದರೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಮೃದುತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆದಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮತೋಲನದೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಂದ್ರಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನ ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಚಂದ್ರಲೋಕದ ಸೂಚನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಚಂದ್ರನು ರಾತ್ರಿ ಲೋಕವನ್ನು ಶೀತಲವಾಗಿ ಬೆಳಗಿಸುವಂತೆ, ಒಳಗಿನ ಚಂದ್ರಪ್ರಾಣ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಕಾರವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಂದ್ರ ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಶಮನಗೊಂಡಾಗ, ಈ ಚಂದ್ರಸ್ವರೂಪ ಚೇತನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದಲ್ಲ, ಲಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ಞಾನ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಶೀತಲ ಮತ್ತು ಪೋಷಕ ಪ್ರವಾಹ. ಇದು ರಕ್ತ, ಲಸಿಕೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಜಡತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸಾಧನೆ ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣವು ತೃತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಶಾಂತಿ, ಶೀತಲತೆ ಮತ್ತು ಮನೋಲಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (5). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಮೂರನೆಯ ಅಂಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು, ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಚಂದ್ರನನ್ನು (ಸೋಮರಸವನ್ನು) ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುವುದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.

ಪ್ರಾಣದ ಚತುರ್ಥ ಸ್ವರೂಪ — ಪವಮಾನವಾದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಚೇತನ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಚತುರ್ಥಃ ಪ್ರಾಣೋ
ವಿಭೂರ್ನಾಮಾಯಂ ಸ ಪವಮಾನಃ ॥ 6

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಥ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣವು "ವಿಭೂ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಪವಮಾನಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ವ್ರಾತ್ಯ" ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೊರಗಲ್ಲಿರುವವನು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ; ಅದು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗ, ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿರುವ ಮೂಲಚೇತನ. ಆ ಮಹಾಚೇತನದಲ್ಲಿ "ಚತುರ್ಥಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪ್ರಾಣವು "ವಿಭೂ" ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಭೂ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ, ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಋಷಿ "ಪವಮಾನ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪವಮಾನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ, ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಹಾಕುವ ಪ್ರವಾಹ. ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಿದು ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪ್ರಾಣ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪವಮಾನ ಪ್ರಾಣ ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಕ್ರಿಯವಾದಾಗ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ಡಿಗಳು ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯತ್ತ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪವಮಾನ ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಉನ್ನತ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಆಂತರಿಕ ತಪಸ್ಸು ಅಡಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಶುದ್ಧಾಚಾರಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ಶುದ್ಧಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಋಷಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಭೂಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯ, ಶುಭ–ಅಶುಭ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಪವಮಾನ ಶಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೇವಲ ಶುದ್ಧನನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶಾಲಚಿತ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪವಮಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸ, ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಪ್ರಾಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರ್ಯಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದರೆ ದೇಹ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪವಮಾನ ತತ್ತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವಿಭೂಸ್ವರೂಪ ಪವಮಾನ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಮಲಿನತೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಚೇತನವನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (6). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ನಾಲ್ಕನೆಯದು, ಪವಮಾನ, (ಅಂದರೆ ಮನೆಯವರಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಅವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಾನೆ.) ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಉಸಿರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು,

ಪ್ರಾಣದ ಪಂಚಮ ಸ್ವರೂಪ — ಯೋನಿಸ್ವರೂಪ ಜಲಚೇತನ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಪಞ್ಚಮಃ
ಪ್ರಾಣೋ ಯೋನಿ ಮ ತಾ ಇಮಾ ಆಪಃ ॥ 7

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣವು ಯೋನಿಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಈ ಜಲಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಐದನೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ "ವ್ರಾತ್ಯ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಮೂಲಚೇತನ. ಆ ಚೇತನದೊಳಗಿನ "ಪಞ್ಚಮಃ" ಪ್ರಾಣವನ್ನು "ಯೋನಿಮತ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಯೋನಿ ಎಂದರೆ ಮೂಲ, ಗರ್ಭ, ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಸ್ಥಳ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ "ಇಮಾ ಆಪಃ" — ಈ ಜಲಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಜಲತತ್ತ್ವವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವೋದ್ಭವದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವಗಳು, ಪೋಷಕ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸಂಚಾರ—allವೂ ಈ ಯೋನಿಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಜಲವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ವೇದ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಯೋನಿಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣವು ಸೃಜನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕಠೋರತೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಒಣತನವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಈ ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸೌಮ್ಯವಾದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೀತಲತೆ ಮತ್ತು ಆರ್ದ್ರತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಲಪ್ರಾಣದ ಜಾಗೃತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೃಪೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಗರ್ಭತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಗೂ ಮೊದಲು ಜಲವೇ ಇತ್ತು ಎಂಬ ಋಗ್ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಜಲವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಗರ್ಭವಾದಂತೆ, ಒಳಗಿನ ಯೋನಿಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಗರ್ಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಜಲಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯೋನಿಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಆಧಾರ. ರಕ್ತ, ಲಸಿಕೆ, ವೀರ್ಯ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಹಾರ್ಮೋನ್—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಜಲಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಸಮತೋಲನಗೊಂಡರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಣತನ, ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಅಥವಾ ಶೋಷಣೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಸೌಮ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕರುಣೆಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಜಲಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣದ ಪಂಚಮ ಸ್ವರೂಪ ಜಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಜೀವೋದ್ಭವ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶಕ್ತಿಗೆ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (7). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಐದನೆಯದು, ಅಮೃತದ ನೀರು ಜ್ಞಾನ, ಮೂಲದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾಣದ ಷಷ್ಠ ಸ್ವರೂಪ — ಪ್ರಿಯ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪಶುಚೇತನ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ ಷಷ್ಠಃ
ಪ್ರಾಣ: ಪ್ರಿಯೋ ನಾಮ ತ ಇಮೇ ಪಶವಃ ॥ 8

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಷಷ್ಠ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣವು "ಪ್ರಿಯ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪಶುಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಆರನೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು "ಪ್ರಿಯ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲ, ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ. ಜೀವಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವುದು, ಸಂತಾನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು, ಗುಂಪಾಗಿ ಜೀವಿಸುವುದು—allವೂ ಈ ಪ್ರಿಯಪ್ರಾಣದ ಪರಿಣಾಮ. "ಇಮೇ ಪಶವಃ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪಶು ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೀನಾರ್ಥದಲ್ಲಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸಮುದಾಯದ ಸಂಕೇತ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಪ್ರಾಣ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಂಟಿಕೆ, ಮೋಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಕರುಣೆ, ಮೈತ್ರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿ ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಪ್ರೀತಿ ಆಸಕ್ತಿಯ ಬಂಧನವಾಗದೆ, ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಚೇತನಭಾವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಮೈತ್ರಿ–ಕರುಣಾಭಾವದ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಏಕತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಜೀವಸ್ಪಂದನೆ ಒಂದೇ. ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪಶು ಎಂಬ ಭೇದ ಬುದ್ಧಿಯದ್ದೇ, ಪ್ರಾಣದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಿಯಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರಿತವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಆತ್ಮಸಮಾನತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಅಹಿಂಸೆಯ ಮೂಲ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯಪ್ರಾಣ ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ಭಯ, ಅಸೂಯೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೇವಾಭಾವದಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಲಘುವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನ್ವಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಪ್ರಾಣದ ಷಷ್ಠ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಿಯಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬಂಧನದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (8). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಆರನೆಯದು, ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋಡುವ ಜ್ಞಾನ, ಜೀವನದ ಉಸಿರು ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾಣದ ಸಪ್ತಮ ಸ್ವರೂಪ — ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಸಪ್ತಮಃ
ಪ್ರಾಣೋಽಪರಿಮಿತೋ ನಾಮ ತಾ ಇಮಾಃ ಪ್ರಜಾಃ ॥ 9

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಮ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಣವು "ಅಪರಿಮಿತ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವೇ ಈ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಅಂತಿಮ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಅಪರಿಮಿತ" ಎಂದರೆ ಅಳತೆಗೇ ಸಿಗದ, ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವ, ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ. ಮೊದಲ ಆರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಅಗ್ನಿ, ಆದಿತ್ಯ ಚಂದ್ರ, ಪವಮಾನ, ಜಲ ಮತ್ತು ಪಶುಸ್ವರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. "ಇಮಾಃ ಪ್ರಜಾಃ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಮಾನವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಜನನ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಸಮುದಾಯವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮಷ್ಟಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದಾಗ ಅಪರಿಮಿತಸ್ವರೂಪವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಾಣವು ಅಹಂಕಾರ ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಲಯಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗಡಿಯನ್ನೂ ಮೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗೆ "ನಾನು" ಎಂಬ ಭಾವ ಸಡಿಲವಾಗಿ, "ಎಲ್ಲವೂ ನಾನು" ಎಂಬ ವಿಸ್ತಾರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಾಧಿಯ ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆ. ಪ್ರಾಣದ ಈ ಅಪರಿಮಿತ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಕರ್ತೃತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದು, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೀಯ ಏಕತ್ವದ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಅಪರಿಮಿತವಾದಾಗ, ಭೇದಭಾವ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜಾ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸಂತಾನವಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನದ ಅನೇಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಈ ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದವರು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ದ್ವೇಷ, ಭಯ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುವ ಅನುಭವ. ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿ, ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಚೇತನ ಸಮಷ್ಟಿ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಆನಂದಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪರಮ ಗುರಿಯೇ ಈ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಾಣಾನುಭವ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಪ್ರಾಣವು ಸಪ್ತಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಜೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- (9). ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು, ಏಳನೆಯದು, ಅಮೃತದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಜ್ಞಾನ, ಅಳೆಯಲಾಗದ ಉಸಿರನ್ನು ಕರೆಯುವುದು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹವನ್ನು ಮೀರಿ, ಜೀವಜಗತ್ತನ್ನೂ ಮೀರಿ, ಅಪರಿಮಿತ ಚೇತನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ರಮ	ಶ್ಲೋಕ	ಪ್ರಾಣದ ಹೆಸರು / ಸ್ಥಿತಿ	ದೇವತಾ / ತತ್ತ್ವ ರೂಪ	ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಅರ್ಥ	ದೇಹ–ಚಿತ್ತ ಪರಿಣಾಮ	ಯೋಗೀಯ ಸೂಚನೆ
1	3	ಪ್ರಾಣ (ಪ್ರಥಮ)	ಅಗ್ನಿ	ಜೀವದ ಆರಂಭಿಕ ಚಲನೆ, ಉಷ್ಣತೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ	ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಪ, ಚೇತನ ಸ್ಪಂದನೆ	ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ ಶುದ್ಧತೆ, ತಪಸ್ಸಿನ ಮೂಲ
2	4	ಪ್ರಾಣ (ಪ್ರೌಢ)	ಆದಿತ್ಯ	ಪೋಷಕ, ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ	ದೃಷ್ಟಿ, ಬುದ್ಧಿ, ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ	ಸ್ಥಿರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಚೇತನ ಪ್ರಕಾಶ
3	5	ಪ್ರಾಣ (ಅಭ್ಯುಢ)	ಚಂದ್ರ	ಶೀತಲತೆ, ಶಾಂತಿ, ಮನೋಲಯ	ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ	ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ದೀರ್ಘತೆ
4	6	ಪ್ರಾಣ (ವಿಭೂ)	ಪವಮಾನ	ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ವ್ಯಾಪಕ ಹರಿವು	ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಲಘುತ್ವ	ಪ್ರಾಣ ಲಯ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶ
5	7	ಪ್ರಾಣ (ಯೋನಿಮತ್)	ಆಪಃ (ಜಲ)	ಸೃಷ್ಟಿ, ಗರ್ಭ, ಪೋಷಣೆ	ದ್ರವಸಮತೋಲನ, ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ	ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮೃದುತೆ
6	8	ಪ್ರಾಣ (ಪ್ರಿಯ)	ಪಶು	ಬಂಧನ, ಪ್ರೀತಿ, ಜೀವಸಂಬಂಧ	ಕರುಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ	ಮೈತ್ರಿ–ಕರುಣಾಭಾವ
7	9	ಪ್ರಾಣ (ಅಪರಿಮಿತ)	ಪ್ರಜಾ	ಗಡಿಮೀರಿದ ಚೇತನ ವಿಸ್ತಾರ	ಅಹಂಕಾರ ಕ್ಷಯ	ಸಮಾಧಿ ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆ

ಈ ಪಟ್ಟಿಕೆ ತಿಳಿಸುವ ಮಹಾಸತ್ಯವೆಂದರೆ,

ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ — ಆದರೆ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಶಕ್ತಿ, ಪೋಷಣೆ, ಶಾಂತಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಸೃಷ್ಟಿ, ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಪರಿಮಿತ ಚೇತನವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ:

- ಅಗ್ನಿ → ಚೇತನ ಉದಯ
- ಆದಿತ್ಯ → ಪೋಷಣೆ
- ಚಂದ್ರ → ಮನೋಶಾಂತಿ
- ಪವಮಾನ → ಶುದ್ಧೀಕರಣ
- ಜಲ → ಸೃಷ್ಟಿ
- ಪಶು → ಜೀವಬಂಧ
- ಪ್ರಜಾ → ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೀಯ ಏಕತ್ವ

ಇದು ಪ್ರಾಣದ ಯೋಗಯಾತ್ರೆ — ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮಷ್ಟಿಯವರೆಗೆ, ಉಸಿರಿನಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವರೆಗೆ.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ದೈವೀಯ ಸಮತೋಲನದ ಆಶೀರ್ವಾದ

शक्वरी स्थ पशवो मोप स्थेषुर्मित्रावरुणौ
मे प्राणापानावग्निर्मे दक्षं दधातु ॥

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 16 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 7

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನನ್ನ ಪಶುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಲಿ, ಅವು ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಬಾರದು. ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ ದೇವತೆಗಳು ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಭೌತಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಒಂದೇ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಶಕ್ವರೀ ಸ್ಥ ಪಶವಃ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಪಶುಸಂಪತ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳು ಕೇವಲ ಹಸು–ಮೇಕೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಜೀವನೋಪಾಯ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಾಧಾರಗಳ ಸಂಕೇತವೂ ಹೌದು. "ಮೋಪ ಸ್ಥೇಷುಃ" ಎಂದರೆ ಅವು ನಾಶವಾಗಬಾರದು, ದೂರವಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ವಿನಂತಿ. ನಂತರ ಋಷಿ ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ - ಸಮತೋಲನ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ದೇವತೆಗಳು — ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳಲ್ಲಿ "ಅಗ್ನಿರ್ಮೇ ದಕ್ಷಂ" ಅಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಬುದ್ಧಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನ ಸಂಪತ್ತು ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮನ್ವಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೋಧನೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆ, ಅಪಾನ ಕೆಳಮುಖ ಸ್ಥಿರತೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ದಕ್ಷತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ, ಜೀವನದ ಬಾಹ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರ–ವರುಣಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಅಡಗಿದೆ. ಮಿತ್ರ ಎಂದರೆ ಸ್ನೇಹ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ; ವರುಣ ಎಂದರೆ ನಿಯಮ, ನಿಯಂತ್ರಣ. ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಶುಸಂಪತ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದೂ, ಜೀವನ ಸದೃಢವಾಗುವುದೂ ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಧರ್ಮ ಸರಿಯಾದಾಗಲೇ ಸಾಧ್ಯ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರ–ವರುಣ ತತ್ತ್ವಗಳು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು. ಈ ತತ್ತ್ವಗಳು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಕರ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರ–ವರುಣ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಾಗ ಜೀವನದ ಬಾಹ್ಯ ಸಮೃದ್ಧಿಯೂ ಆಂತರಿಕ ದಕ್ಷತೆಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- 1 ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರೇ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗಿರಿ, ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಿ. ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವರುಣ, ದೈವಿಕ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರ, ನನಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಿ, ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ, ಶಾಖ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಬೆಳಕು, ನನಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:-2 *ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾದ ಏಳು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಶಕ್ತಿ, ಹೊರಹಾಕುವ ಅಪಾನ ವಾಯು ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿವೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಮಾಡಿದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಮೃತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಅಪಾನ ವಾಯು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲನೆಯು ಶಬ್ದದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪವಮಾನ ವಾಯು ಪಿತೃಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜೀನ್ ಮಾದರಿಯದ್ದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಉಸ್ಸಿರನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದು. ದ್ರವ ರೂಪದ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಳೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಇವು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.*

ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವ್ಯಾನ ವಾಯು - ವ್ರಾತ್ಯ–ವಾತ್ಯ ತತ್ತ್ವದ ಸಮಗ್ರ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಾರ — ಪ್ರಾಣ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವದ ಏಕದರ್ಶನ

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17 ಶ್ಲೋಕ 1 – 10

ಈ ಸೂಕ್ತವು ವೇದೀಯ ತತ್ತ್ವಚಿಂತನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಶಿಖರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, "ವಾತ್ಯ" ಅಥವಾ "ವ್ರಾತ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅಮೃತತ್ವಗಳ ಏಕಸೂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂದರೆ ಸಮಾಜದ ಹೊರಗಿನವನು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಲ್ಲ; ಅದು ಎಲ್ಲ ವರ್ಣ–ಆಶ್ರಮ–ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇರುವ ಪರಮಚೇತನ. ಆ ಚೇತನವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲವೂ, ಲಯದ ಗಮ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಕಾಲ, ಲಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ—ಎಲ್ಲವೂ ವಿಭಿನ್ನ ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಒಂದೇ ವ್ರಾತ್ಯ ಚೇತನದ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಷ್ಟಿ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಚೇತನ—ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಅಮೃತತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಏಕವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತವನು ಜೀವನವನ್ನು ಭಯದಿಂದಲ್ಲ, ಬೋಧೆಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪರಮ ಉಪದೇಶವೂ, ವೇದೀಯ ಜ್ಞಾನಪರಂಪರೆಯ ಅಂತಿಮ ದರ್ಶನವೂ ಆಗಿದೆ.

ವ್ಯಾನವೇ ಭೂಮಿ — ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಥಮ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ ಪ್ರಥಮೋ
ವ್ಯಾನ: ಸೇಯಂ ಭೂಮಿಃ॥ 1

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಈ ಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದುದು.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪ್ರಾಣವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ತೆರೆದಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಸೂಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ಇಲ್ಲಿ "ವ್ಯಾನ" ಎಂಬ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. "ವಾತ್ಯ" ಎಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಚಲನದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಅದರೊಳಗಿನ "ಪ್ರಥಮೋ ವ್ಯಾನಃ" ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಈ ವ್ಯಾನವನ್ನೇ ಋಷಿ "ಭೂಮಿ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಣ್ಣು ಅಲ್ಲ; ಅದು ಧಾರಣೆ, ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯದ ತತ್ತ್ವ. ಜೀವಿಗಳು ನಿಲ್ಲಲು, ಬೆಳೆಯಲು, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆಲೆಯಾದದ್ದು ಭೂಮಿ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡುವ ಪ್ರಾಣವೇ ವ್ಯಾನ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ಸಮನ್ವಯ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ, ಉದಾನ–ಸಮಾನಗಳ ಚಲನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಾನವೇ ಮಧ್ಯಸ್ಥ. ವ್ಯಾನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಂತೆ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಯೋಗಿಗೆ ನೆಲೆ, ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿತತ್ತ್ವ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡ–ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಏಕತ್ವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಭೂಮಿ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವೋ, ಒಳಗಿನ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವ ಉಳಿಯದು; ವ್ಯಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವೂ ಈ ಸ್ಥಿರ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ಸಂಚಾರದ ಮೂಲ. ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನರಸಂಚಾರ, ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ—ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯಾನದ ಕಾರ್ಯ. ಈ ಪ್ರಾಣ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ, ಅಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಭೂಮಿಯಂತೆ ಗಟ್ಟಿ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸಹನಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಭೂಮಿತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆ, ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲಿಸುವ ಅಂಗ (ವಾಯು), ಮೊದಲನೆಯದು, ವ್ಯಾನ ಭೂಮಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಮತ್ತು ವಾಯು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ವ್ಯಾನವೇ ಅಂತರಿಕ್ಷ — ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರದ ದ್ವಿತೀಯ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ
ದ್ವಿತೀಯೋ ವ್ಯಾನಸ್ತದನ್ತರಿಕ್ಷಮ್॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಅಂತರಿಕ್ಷವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಎರಡನೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಭೂಮಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಾನವು "ಅಂತರಿಕ್ಷ" ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂತರಿಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಮಧ್ಯದ ವಿಸ್ತಾರ; ಚಲನೆಗೆ, ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಭೂಮಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆಯ ಸಂಕೇತವಾದರೆ, ಅಂತರಿಕ್ಷ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹರಿವಿನ ಸಂಕೇತ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ಇದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿಗಳ ಚಲನೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವಿಸ್ತಾರ, ಶಕ್ತಿಯ ಹಂಚಿಕೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಅಂತರಿಕ್ಷಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನದ ಕಾರ್ಯ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷ ತತ್ತ್ವ ಲಘುತ್ವ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸೂಚಕ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭತೆ, ಚಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ದೇಹದೊಳಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಅನುಭವ ನೀಡುವುದು ವ್ಯಾನ

ಶುದ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಭೂಮಿತತ್ತ್ವದ ಸ್ಥಿರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಂತರಿಕ್ಷತತ್ತ್ವದ ಲಘುತ್ವ ಸೇರಿದಾಗ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ತತ್ತ್ವದ ಸೂಚನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಅಂತರಿಕ್ಷವು ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ, ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಚೇತನವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ದೇಹದಿಂದ ವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಲಯವೇ ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಮೂಲ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಖಾಲಿತನ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರದ ನಿರ್ವಹಣೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಎದೆಗುಹೆಯ ಚಲನೆ, ನರಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸಂವಹನ—allವೂ ಇದರ ಅಧೀನ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ಎದೆಭಾರ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದು ಭೂಮಿ–ಅಂತರಿಕ್ಷ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವಂತೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ, ವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:-ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಎರಡನೆಯದು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು. (ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು).

ವ್ಯಾನವೇ ದ್ಯೌಃ — ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಆವರಣ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲತೆಯ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ
ತೃತೀಯೋ ವ್ಯಾನಃ ಸಾ ದ್ಯೌಃ ॥ 3

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ದ್ಯೌಃ, ಅಂದರೆ ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ತೃತೀಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ್ಷವೆಂದು ಹೇಳಿದ ನಂತರ, ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಾನವನ್ನು "ದ್ಯೌಃ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ಯೌಃ ಎಂದರೆ ಆಕಾಶ—ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಇದ್ದರೂ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ವಿಶಾಲ ತತ್ತ್ವ. ಭೂಮಿ ಧಾರಣೆಯ ಸಂಕೇತ, ಅಂತರಿಕ್ಷ ಚಲನೆಯ ಸಂಕೇತವಾದರೆ, ದ್ಯೌಃ ಆವರಣ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ, ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸಮವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವಿಸ್ತಾರ, ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಚಲನಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ದ್ಯೌಃಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನದ ಕಾರ್ಯಗಳು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದ್ಯೌಃ ತತ್ತ್ವವು ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯ ಸಂಕೇತ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಯೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೆರೆಯಾಗದೆ, ದೇಹವೇ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆವರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಲಯದ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡ–ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಏಕತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಹೊರಗಿನ ಆಕಾಶವು ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಿಕ್ಷವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ಒಳಗಿನ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಕಾಶವು ಸ್ವತಃ ರೂಪರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿರುವಂತೆ, ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸ್ವತಃ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದ್ಯೌಃಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ಶಕ್ತಿವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರ, ಉಸಿರಾಟದ ಆಳ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ—allವೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲತೆ ಮತ್ತು ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ತೃತೀಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದ್ಯೌಃಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನವನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಆವರಿಸಿ, ಅಂಟಿಕೆರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಮೂರನೇಯದ್ದು ವ್ಯಾನ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕರೆ ಮಾಡಿ. (ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ).

ವ್ಯಾನವೇ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು - ಕ್ರಮ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಚಲನದ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯೋಽಸ್ಯ
ಚತುರ್ಥೋ ವ್ಯಾನಸ್ತಾನಿ ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ ॥ 4

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಥ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಈ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಚತುರ್ಥ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ ಮತ್ತು ದ್ಯೌಃ ಎಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಾನವನ್ನು "ನಕ್ಷತ್ರಾಣಿ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿನ ನಿಯತ ಬಿಂದುಗಳು; ಅವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ನಿಖರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನರಸಂಚಾರ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ, ಸಂಧಿಗಳ ಲಯ—ಎಲ್ಲವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಈ ವ್ಯಾನಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರತತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ ಲಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಮ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸನದಿಂದ ಆಸನಕ್ಕೆ ಸಾಗುವಾಗ ದೇಹ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲಯವೇ ಧ್ಯಾನದ ನೆಲೆ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳಂತೆ ನಿಯತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಚಲನ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನಿಯಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ನಿಯಮ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಲಿಸದಂತೆ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣವೂ ತನ್ನ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಯಮವೇ ಧರ್ಮ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹವನ್ನು*

ವಿರೋಧಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಹಾಯಕನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಜತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲದ ಸಂವಹನ, ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಘಡಿಯ ಕಾರ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಪ್ರಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ತಾಳಮೇಳದ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಯ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ಚತುರ್ಥ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ನಿಯಮಬದ್ಧ ಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ನಾಲ್ಕನೇಯದ್ದು, ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಕೆಳಮುಖದ ಚಲನೆ, ಮತ್ತೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಕಡೆ ವಾಪಸ್ ಚಲನೆ.

ವ್ಯಾನವೇ ಋತುಗಳು — ಲಯ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಚಕ್ರದ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ
ಪಞ್ಚಮೋ ವ್ಯಾನಸ್ತ ಋತವಃ ॥ 5

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಋತುಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಪಂಚಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ದ್ಯೌಃ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ ನಂತರ, ಇಲ್ಲಿ ಅದೇ ವ್ಯಾನವನ್ನು "ಋತವಃ" ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಋತುಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಸೂಚಕಗಳು. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಚಳಿ—ಎಲ್ಲವೂ ನಿಯತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಯತ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ವ್ಯಾನ. ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ನಿಯಮ. ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕ್ಷಯ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನ—ಎಲ್ಲವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಈ ಕಾಲಸಂಚಲನವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಋತು ತತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಯಂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮ–ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಕ್ರಿಯೆ–ಸ್ಥಿತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ–ಮಂದತೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಋತುಲಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹವನ್ನು ಬಲವಂತಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಸಂಬಂಧ ಅಡಗಿದೆ. ಋತುಗಳು ಹೊರಗಿನ ಕಾಲದ ಸೂಚಕವಾದರೆ, ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಒಳಗಿನ ಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಲಯಭಂಗ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ "ಋತ" ಎಂಬ ಸತ್ಯ–ಕ್ರಮದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಾನವೇ ಆ ಋತವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ನಿದ್ರಾ–ಜಾಗರಣೆ ಚಕ್ರ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಪ್ರಾಣದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಸಮತೋಲನಗೊಂಡರೆ ಋತುಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಕಾಲಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಕಾಲಸಾಮ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ಪಂಚಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಐದನೆಯದ್ದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಸ್ಥಾಪಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲನೆ.

ವ್ಯಾನವೇ ಆರ್ಥವಗಳು - ಫಲಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಜೀವಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಷಷ್ಠ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ
ಷಷ್ಠೋ ವ್ಯಾನಸ್ತ ಆರ್ತವಾಃ ॥ 6

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಷಷ್ಠ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಆರ್ಥವಗಳಾಗಿ, ಅಂದರೆ ಫಲಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಆರನೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಆರ್ತವಾಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಋತುಗಳ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಗಳು ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಚಕ್ರದ ಸೂಚಕಗಳಾದರೆ, ಆರ್ಥವಗಳು ಆ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಫಲವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ ನಂತರ ಫಲ ಬರುವಂತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಫಲ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಈ ಫಲಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ಶ್ರಮದಿಂದ ಬಲ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರ್ಥವಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನದ ಫಲಗಳು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥವ ತತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ ಸಾಧನೆಯ ಫಲಾನುಭವ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಫಲಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಆಳ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ—ಎಲ್ಲವೂ ಫಲಗಳೇ. ಯೋಗಿ ಫಲಕ್ಕಾಗಿ ಆತುರಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಲಯದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಫಲ ಸ್ವತಃ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರ ಯೋಗದಲ್ಲಿ "ಕಾಲಪಕ್ವತೆ"ಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಫಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಅಡಗಿದೆ. ಕರ್ಮವು ಋತುಗಳಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಫಲವು ಆರ್ಥವಗಳಂತೆ ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯಸ್ಥ. ಫಲವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಕಾಲ ಮತ್ತು ಲಯಕ್ಕೆ ಕಾಯಬೇಕು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಅಸಹನೆ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಸಹಜ ಶ್ರದ್ಧೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಫಲಾಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಥವಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಫಲವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಪಕ್ವತೆ, ಕೋಶಪುನರ್ನವೀಕರಣ, ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹ—ಎಲ್ಲವೂ ಇದರ ಅಧೀನ. ಈ ಪ್ರಾಣ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಫಲಕ್ಷಯ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸಮಾಧಾನ

ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ ತನ್ನ ಶ್ರಮದ ಫಲವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಫಲಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ಷಷ್ಠ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥವಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಆರನೇಯದ್ದು, ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾನ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು.

ವ್ಯಾನವೇ ಸಂವತ್ಸರ — ಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಾಲಚಕ್ರದ ಸಪ್ತಮ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ । ಯೋಽಸ್ಯ
ಸಪ್ತಮೋ ವ್ಯಾನಃ ಸ ಸಂವತ್ಸರಃ ॥ 7

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಮ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಇರುವ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಂವತ್ಸರ, ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಷದ ಕಾಲಚಕ್ರವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣದ ಅಂತಿಮ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವನ್ನು ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ದ್ಯೌಃ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಋತುಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥವಗಳಾಗಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಇಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ರೂಪವಾಗಿ "ಸಂವತ್ಸರ"ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂವತ್ಸರ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಾಲಮಾನದ ಅಳತೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪೂರ್ಣತೆ, ಪುನರಾವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಲಯದ ಸಂಕೇತ. ವರ್ಷವು ಆರಂಭ–ಮಧ್ಯ–ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನಗಳು, ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ ಪೂರ್ಣತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಸಮಗ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವತ್ಸರ ತತ್ತ್ವವು ಸಾಧನೆಯ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯೋಗಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಋತುಬದ್ಧವಾಗಿ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ—ಎಲ್ಲವು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯು ಕ್ಷಣಿಕ ಫಲಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂವತ್ಸರಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನವು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪಕ್ವಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಚೇತನ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಸಂವತ್ಸರವು ಹೊರಗಿನ ಕಾಲಚಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಒಳಗಿನ ಕಾಲಚಕ್ರ. ಜನನ, ವೃದ್ಧಿ, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಒಂದೇ ಚಕ್ರದ ಭಾಗಗಳು. ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅರಿತವನು ಕಾಲದ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಲಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಹಂತಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದ ಗಂಭೀರ ಸೂಚನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವತ್ಸರಸ್ವರೂಪ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂತಗಳು, ಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಇದರ ಅಧೀನ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ

ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಸ್ಥಿರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಸಮತೋಲನ ಈ ಪ್ರಾಣದ ಫಲ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಕಾಲಜಯ ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣವು ಸಪ್ತಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂವತ್ಸರಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಾತಿನ ಚಲನೆಯ ಅಂಗ, ಏಳನೆಯದ್ದು ವರ್ಷವೆಲ್ಲಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವ್ಯಾನ.

ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸಂವತ್ಸರ — ಅರ್ಥಲಯ ಹಾಗೂ ಚಕ್ರಸಂಚಾರದ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಸಮಾನಮರ್ಥಪರಿಯನ್ತಿದೇವಾಃ ಸಂವತ್ಸರಂ ವಾ
ಏತದತವೋऽನುಪರಿಯನ್ತಿ ವ್ರಾತ್ಯಂ ಚ ॥ 8

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದ ಅರ್ಥವನ್ನು ದೇವತೆಗಳು ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ; ಅಥವಾ ಈ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಂವತ್ಸರದ ಮೂಲಕವೂ, ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂಬ ಚೇತನದ ಮೂಲಕವೂ ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದ ಕೇಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಸಮಾನ" ಎಂದರೆ ಸಮತೋಲನ ತರುವ, ಒಂದಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ದೇವತೆಗಳು—ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳು, ದೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು—ಈ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದ "ಅರ್ಥ"ವನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಅರ್ಥಪರಿಯನ್ತಿ" ಎಂಬುದು ಉದ್ದೇಶ, ಪ್ರಯೋಜನ ಮತ್ತು ಅರ್ಥದ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂವತ್ಸರ ಎಂಬ ಪೂರ್ಣ ಕಾಲಚಕ್ರವೂ ಈ ಸಮಾನ ತತ್ತ್ವದ ಆಧಾರದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ಜೀವಚೇತನವೂ ಇದನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕಾಲಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವುದು ಸಮಾನ—ಲಯವನ್ನು ಕಾಯುವ ಶಕ್ತಿ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನದ ಕೇಂದ್ರ. ಉಸಿರಾಟ, ಆಹಾರ, ಚಿಂತನೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಸಮಾನದಿಂದ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸಮತೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂವತ್ಸರದಂತೆ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತಗಳು ಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಸಾಗುವುದು ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದ ಲಯದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಕೇಂದ್ರ"ದ ತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಲನಗಳು ಕಂಡರೂ, ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಾನವೇ ಆ ಕೇಂದ್ರ. ದೇವತೆಗಳು, ಕಾಲ, ವ್ರಾತ್ಯ—ಎಲ್ಲವೂ ಈ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಅರ್ಥವು ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಂದ್ರ ತಪ್ಪಿದರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅರ್ಥಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಅರ್ಥವು ಲಯದಲ್ಲೇ ಇರುವುದೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ—ನಾಭಿಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ—ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ, ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣ ಅಸಮತೋಲನಗೊಂಡರೆ ಜೀರ್ಣದೋಷ, ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾನ

ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಕಾಲ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಸಂವತ್ಸರದಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ಈ ಪ್ರಾಣದ ಫಲ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣವೇ ಸಂವತ್ಸರ, ದೇವತೆಗಳ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ಚೇತನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕೇಂದ್ರಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ಹಾರಲು ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸು, ದೈವಿಕ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ, ಸ್ಥಾಪಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೀಸಲು ಹೋಗಿ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ.

ವ್ಯಾನ–ಸಮಾನ ಲಯ ಮತ್ತು ಆದಿತ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಚಕ್ರ — ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ–ಪೌರ್ಣಿಮೆಯ ತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಯದಾದಿತ್ಯಮಭಿಸಂವಿಶನ್ತ್ಯ
ಮಾವಾಸ್ಯಾಂ ಚೈವ ತತ್ ಪೌರ್ಣಮಾಸೀಂಚ ॥ 9

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ಮಹಾವ್ರಾತ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯ (ಸೂರ್ಯ) ತತ್ತ್ವ ಲೀನವಾಗುವಾಗ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅದೇ ತತ್ತ್ವವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಾಗ ಪೌರ್ಣಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ಜೀವಚೇತನದೊಳಗಿನ ಕಾಲ–ಚೇತನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಆದಿತ್ಯಮಭಿಸಂವಿಶನ್ತಿ" ಎಂದರೆ ಆದಿತ್ಯತತ್ತ್ವವು ವ್ರಾತ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಈ ಲೀನ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಚಂದ್ರನ ಅಂಧಕಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಶಕ್ತಿಯ ಅಂತರ್ಲೀನ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದೇ ಆದಿತ್ಯತತ್ತ್ವವು ಪುನಃ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದಾಗ ಪೌರ್ಣಿಮೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪೌರ್ಣಿಮೆಗಳು ಕತ್ತಲೆ–ಬೆಳಕು ಎಂಬ ವಿರುದ್ಧತೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಲಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಚೇತನದ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಈ ಚಕ್ರವು ವ್ರಾತ್ಯ—ಜೀವಚೇತನ—ದೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಚಿತ್ತದ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆ; ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವ ಅವಸ್ಥೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಲಯವು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಂತೆ; ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರಕಾಶವು ಪೌರ್ಣಿಮೆಯಂತೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ವಿರೋಧಿಗಳಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಾಧನೆಯ ಸಹಜ ಹಂತಗಳಾಗಿ ಅರಿತಾಗ ಯೋಗಿಯು ಚಿತ್ತಚಲನೆಗಳಿಂದ ಅಶಾಂತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ರಹಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಲಯ–ಪ್ರಕಾಶದ ಮಹಾಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಅಂಧಕಾರವೆಂದು ಕಾಣುವ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ; ಪ್ರಕಾಶವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಪೌರ್ಣಿಮೆಯಲ್ಲೇ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಯವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲ, ಪ್ರಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಲಯವೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂಬ ಚೇತನ ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮವಾಗಿ ಹೊತ್ತಿದೆ. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮಾನವನು ನಷ್ಟ–ಲಾಭ, ಏರು–ಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ–ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಪ್ರಾಣದ ಆಂತರಿಕ ಚಕ್ರ. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಒಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ; ಪೌರ್ಣಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊರಗೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅರಿತವನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ ಲಯಕ್ಕೆ, ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಈ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಗುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯತತ್ತ್ವದ ಲಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವೇ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ–ಪೌರ್ಣಿಮೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರನ (ಸೋಮ) ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊನೆಯ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕಳುಹಿಸುವುದು, ಖಚಿತವಾಗಿ ಅದು ಬಹುತೇಕ ಭಯಾನಕ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ.

ವ್ರಾತ್ಯ ಚೇತನದ ಏಕತ್ವ — ಅಮೃತತ್ವದ ಪರಮ ಘೋಷಣೆ

ತಸ್ಯ ವ್ರಾತ್ಯಸ್ಯ। ಏಕಂ
ತದೇಷಾಮಮೃತ್ವಮಿತ್ಯಾಹುತಿರೇವ ॥ 10

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಚೇತನದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಇದೆ; ಅದೇ ಅಮೃತತ್ವ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಜ್ಞದ ಆಹುತಿಯಂತೆ ಋಷಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂಕ್ತದ ಸಮಾಪನ ಘೋಷಣೆಯಂತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರಾತ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಜೀವಚೇತನವನ್ನು ಭೂಮಿ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ದ್ಯೌಃ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಋತುಗಳು, ಆರ್ಥವಗಳು, ಸಂವತ್ಸರ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ–ಪೌರ್ಣಿಮೆ ಎಂದು ಕ್ರಮೇಣ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿವರಿಸಿದ ನಂತರ, ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಏಕಂ ತತ್" ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಘೋಷಣೆ. ಅನೇಕ ರೂಪಗಳು, ಅನೇಕ ಚಲನೆಗಳು, ಅನೇಕ ಕಾಲಚಕ್ರಗಳು ಕಂಡರೂ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ಆ ಏಕತತ್ತ್ವವೇ "ಅಮೃತತ್ವ". ಇದು ದೇಹದ ಆಯುಷ್ಯವಲ್ಲ; ನಾಶರಹಿತ ಚೇತನದ ಸ್ಥಿತಿ. "ಆಹುತಿರೇವ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಈ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಅಂತಿಮ ಆಹುತಿಯಂತೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ವಿವರಣೆಗಳ ಕೊನೆಯ ಸಮರ್ಪಣೆ ಈ ಅಮೃತತ್ವದ ಅರಿವೇ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಸಮಾಧಿಯ ಘೋಷಣೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಕಾಲಚಕ್ರ—ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಅರಿತು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಾಧಕನು ಏಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮರಣಭಯ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಮೃತತ್ವ ಎಂದರೆ ದೇಹ ಅಮರವಾಗುವುದು ಅಲ್ಲ; ಚೇತನವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರುವುದು. ಯೋಗಿಗೆ ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಫಲಗಳ ನಡುವಿನ ಭೇದ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿಯುವುದು ಕೇವಲ ಏಕ ಚೇತನಾನುಭವ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವೇದೀಯ ಜ್ಞಾನಸಾರ ಅಡಗಿದೆ. ಬಹುತೆಕ ಜನರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ; ಋಷಿ ರೂಪಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಭೂಮಿ–ಆಕಾಶ, ಕಾಲ–ಚಕ್ರ, ಬೆಳಕು–ಕತ್ತಲೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಅಮೃತತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳಷ್ಟೇ. "ಆಹುತಿ" ಎಂಬ ಪದವು ಅಹಂಕಾರದ ಸಮರ್ಪಣೆಯ ಸಂಕೇತವೂ ಹೌದು. ಅಹಂಕಾರ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿತವಾದಾಗಲೇ ಅಮೃತತ್ವ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತತ್ವ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಸಮಷ್ಟಿ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ–ವ್ಯಾನ–ಸಮಾನಗಳ ಲಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದೇಹಭಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತನ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವು ಮರಣದಿಂದ ಕಡಿದುಹಾಕಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಪರಮ ಗುರಿಯೇ ಈ ಅಮೃತಾನುಭವ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳು, ಕಾಲಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಚಲನಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ; ಅದೇ ಅಮೃತತ್ವ. ಈ ಏಕಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಮರಣಭಯವನ್ನು ಮೀರಿ ನಾಶರಹಿತ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಒಬ್ಬರು ಅಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಸತ್ತವರಂತೆ, (ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ) ನೀವು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹೋಗಲು ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾನ (ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವಾಯು) ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು. ವ್ಯಾನ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ವ್ಯಾನ ಕೆಳಮುಖದ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದು. ವ್ಯಾನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಸ್ಥಾಪಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸದಾ ಕೆಲವು ಅಡಚಣೆಯಿಂದಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ವ್ಯಾನ ವಾಯು.*

ಪವಮಾನ ವಾಯು ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 18 ಶ್ಲೋಕ 1 – 5

ವಾತ್ಯ–ವ್ರಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದೇಹರೂಪ ದರ್ಶನ — ಇಂದ್ರಿಯ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಕಾಲದ ಏಕಸಂರಚನೆ. ಈ ಸೂಕ್ತವು ವಾತ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ರಾತ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನವನ್ನು ಮಾನವದೇಹ–ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಏಕತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾತ್ಯನು ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆ ಅಲ್ಲ; ಅವನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಚೇತನ. ಋಷಿ ಈ ಚೇತನವನ್ನು ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ನಾಸಿಕೆ, ಶಿರಸ್ಸು ಮತ್ತು ದಿನ–ರಾತ್ರಿ ಚಲನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವೇ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಯಜ್ಞ, ಒಂದು ಚಲಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವದೇಹವೇ ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದರ್ಶನರೂಪ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ–ಪವಮಾನ, ನಾಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ, ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂವತ್ಸರ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಙ್–ಪ್ರಾಙ್ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಮಗ್ರ ಚೇತನದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಚೇತನ—ಎಲ್ಲವೂ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವನು ದೇಹವನ್ನು ಭಾರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಾಧನವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಹೃದಯಸಾರ, ಇದೇ ವೇದೀಯ ದರ್ಶನದ ಆಂತರಿಕ ಉದ್ದೇಶ.

ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ–ಸವ್ಯ ನೇತ್ರಗಳು — ಆದಿತ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಸಮತತ್ತ್ವ

ತಸ್ಯವಾತ್ಯಸ್ಯ ॥ 1 ಯದಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಮಕ್ಷ್ಯ

ಸೌಸಆದಿತ್ಯೋ ಯದಸ್ಯ ಸವ್ಯಮಕ್ಷ್ಯ ಸೌಸಚನ್ದ್ರ ಮಾಃ ॥ 2

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 18

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ ಕಣ್ಣು ಆದಿತ್ಯನಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಎಡ (ಸವ್ಯ) ಕಣ್ಣು ಚಂದ್ರನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವಾತ್ಯ ಅಥವಾ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸಮಗ್ರ ಜೀವಚೇತನವನ್ನು ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೇವಲ ದೇಹಾಂಗಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಚೇತನದ ದರ್ಶನಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ. ವಾತ್ಯನ ದಕ್ಷಿಣ

ಕಣ್ಣಾಗಿ ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಪ್ರಕಾಶ, ತಾಪ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚನೆ. ಆದಿತ್ಯನು ಲೋಕವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವಂತೆ, ದಕ್ಷಿಣ ದೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯಮುಖ, ತರ್ಕಮುಖ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತ ಚೇತನವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಾತ್ಯನ ಸವ್ಯ ಕಣ್ಣು ಚಂದ್ರನಾಗಿರುವುದು ಶೀತಲತೆ, ಲಯ, ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಚಂದ್ರನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಎಡ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂವೇದನೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮುಖತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಆದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ–ಸವ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪಿಂಗಲ ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಕೇತ. ಆದಿತ್ಯ–ಸೂರ್ಯ ತತ್ತ್ವ ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ; ಚಂದ್ರ ತತ್ತ್ವ ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಲಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಾಗ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದ ಮೂಲಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ದ್ವೈತ ಮೀರಿದ ದೃಷ್ಟಿ ಅಡಗಿದೆ. ಬೆಳಕು–ಕತ್ತಲೆ, ಕ್ರಿಯೆ–ಲಯ, ತಾಪ–ಶೀತ—ಎಲ್ಲವೂ ವಿರೋಧಿಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಒಂದೇ ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು. ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣ ದರ್ಶನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯ ಮಾತ್ರವಿದ್ದರೆ ದಹನ, ಚಂದ್ರ ಮಾತ್ರವಿದ್ದರೆ ಜಡತೆ. ಎರಡೂ ಸಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗಲೇ ಸಮಗ್ರ ಜ್ಞಾನ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಮದೃಷ್ಟಿಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯ-ಚಂದ್ರ ನೇತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೂ ಸೂಚಕ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಉಷ್ಣ, ಸಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯಾದರೆ, ಎಡ ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಶೀತಲ, ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಲೀನಮುಖ ಚಲನೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಲಯಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಈ ದ್ವಯಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಗಳಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸಹಚರರಗಳಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಆದಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸವ್ಯ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಚಂದ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಮಗ್ರ ಜೀವನವು ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಲಯದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲೇ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- 1. ಅವರು 3 ನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲದ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. 2. ಅಂದರೆ ಬಲಬದಿಯ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂರ್ಯ, ಅಂದರೆ ಎಡ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಚಂದ್ರ.

ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ–ಸವ್ಯ ಕರ್ಣಗಳು — ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಪವಮಾನ ಶ್ರವಣತತ್ತ್ವ

ಯೋಽಸ್ಯದಕ್ಷಿಣಃ ಕರ್ಣೋಽಯಂ ಸೋ
ಅಗ್ನಿಯೋಽಸ್ಯಸವ್ಯಃ ಕರ್ಣೋಽಯಂ ಸ ಪವಮಾನಃ ॥ 3

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 18

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ ಕಿವಿ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಎಡ (ಸವ್ಯ) ಕಿವಿ ಪವಮಾನವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವ್ರಾತ್ಯ ಚೇತನದ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈವಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕರ್ಣಗಳು ಕೇವಲ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಚೇತನದ ದ್ವಾರಗಳು. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಶ್ರವಣದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ, ಪರಿಶೋಧಕ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತಕ ಗುಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಹವಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕಿವಿ ಕೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವ್ರಾತ್ಯನ ಸವ್ಯ ಕರ್ಣವಾಗಿ ಪವಮಾನವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತಾರದ ಸಂಕೇತ. ಪವಮಾನ ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಿದು ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕಿವಿ ಕೇಳಿದುದನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಿಸಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ರವಣವೂ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ—ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ಪವಮಾನಿಯಂತೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶ್ರವಣ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ–ಸವ್ಯ ಕರ್ಣಗಳು ಪಿಂಗಲ ಮತ್ತು ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಅಗ್ನಿಸ್ವರೂಪ ಶ್ರವಣವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಪವಮಾನಸ್ವರೂಪ ಶ್ರವಣವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಲಯಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು ವ್ಯತ್ಯಯಕಾರಿಯಾಗದೆ ಸಾಧನಾಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರಶ್ರವಣ, ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ಮತ್ತು ಮೌನ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದಲೇ ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮದ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಧ್ವನಿಗಳೂ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ; ಆದರೆ ಪವಮಾನಿಯಂತೆ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವು ಅಮೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೇಳುವವನ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರವಣ ಜ್ಞಾನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ರಾತ್ಯನ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ರವಣವು ತಪಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಣಗಳು ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದ್ವಾರಗಳು. ಅಗ್ನಿಸ್ವರೂಪ ಶ್ರವಣ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಪವಮಾನಸ್ವರೂಪ ಶ್ರವಣ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡಾಗ ನಾಡಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ, ಉಸಿರಾಟ ಲಯಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಧ್ವನಿಯಿಂದ ವಿಚಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಶ್ರವಣಶುದ್ಧಿ" ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವ್ರಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಕ್ಷಿಣ ಕಿವಿಯಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸವ್ಯ ಕಿವಿಯಾಗಿ ಪವಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಶ್ರವಣವು ಪರಿವರ್ತನೆಯೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- 3. ಮಾತಿನ ಅಗ್ನಿಯ ಅಂಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಬಲ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಡ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿನೆಯ ಮೂಲಕ, ಇದು ಪವಮಾನವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, (ಪವಮಾನ ಅಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಗೃಹಸ್ಥರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂರು ಪವಿತ್ರ ಬೆಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅವರು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ವಂಶಸ್ಥರಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.).

ವ್ರಾತ್ಯ ಚೇತನದ ನಾಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಶಿರಃ — ಅಹೋರಾತ್ರ–ಅದಿತಿ–ಸಂವತ್ಸರ ತತ್ತ್ವ

ಅಹೋರಾತ್ರೇ ನಾಸಿಕೇ ದಿತಿಶ್ಚಾದಿತಿಶ್ಚ
ಶೀರ್ಷಕಪಾಲೇ ಸಂವತ್ಸರಃ ಶಿರಃ॥ 4

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 15 ಸೂಕ್ತ 18

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಆ ವ್ರಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದಲ್ಲಿ ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ನಾಸಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ; ದಿತಿ ಮತ್ತು ಅದಿತಿ ಎರಡು ನಾಸಿಕೆಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿವೆ; ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂವತ್ಸರವೇ ಶಿರಸ್ಸಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ಶ್ವಾಸ–ಕಾಲ–ಚೇತನಗಳ ಏಕಸಂರಚನೆಯನ್ನು ದೇಹರೂಪಕದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಸಿಕೆಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ದ್ವಾರಗಳು; ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ಅವುಗಳಾಗಿ ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದು ಶ್ವಾಸವು ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ದಿತಿ" ಮತ್ತು "ಅದಿತಿ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಅಮಿತಿ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ದಿತಿ—ಮಿತಿಯ ಲೋಕ, ಬಂಧನ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರ; ಅದಿತಿ—ಅಮಿತಿ, ಮುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶಸಮಾನ ವಿಸ್ತಾರ. ಈ ಎರಡೂ ನಾಸಿಕೆಗಳಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟವು ಮಿತಿಯಲ್ಲೂ ಅಮಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ವೈತದ ಮೇಲೆ, ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ "ಸಂವತ್ಸರ"ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ. ಸಂವತ್ಸರ ಎಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಲಚಕ್ರ; ಅಂದರೆ ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ಶಿರಸ್ಸು ಕಾಲದ ಪೂರ್ಣತೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ದಿನ–ರಾತ್ರಿ, ಮಿತಿ–ಅಮಿತಿ ಚಲನಗಳೂ ಈ ಸಮಗ್ರ ಕಾಲಶಿರಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅಡಗಿವೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕೆಗಳು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಗಳ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರಗಳು. ಅಹೋರಾತ್ರಗಳಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ ದಿನ–ರಾತ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದಿತಿ–ಅದಿತಿ ಎಂದರೆ ಬಂಧನ–ಮುಕ್ತಿಯ ಅನುಭವಗಳು. ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ (ಕರ್ಮ, ಕ್ರಿಯೆ), ಇನ್ನೊಂದು ವೇಳೆ ಅಮಿತಿಯಲ್ಲಿ (ಲಯ, ಧ್ಯಾನ) ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಸಂವತ್ಸರಸ್ವರೂಪ ಶಿರಸ್ಸಿನಂತೆ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಸಾಧನೆಯ ಫಲ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕಾಲವೇ ಚೇತನದ ಶಿರಸ್ಸು ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಅಡಗಿದೆ. ಮಿತಿಯ ಅನುಭವವೂ ಅಮಿತಿಯ ಅನುಭವವೂ ಕಾಲದ ಒಳಗೇ ಉದಯಿಸಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ದಿತಿ–ಅದಿತಿಗಳ ದ್ವಂದ್ವವನ್ನು ಮೀರಿ ಸಂವತ್ಸರವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಾಗಿ ಅರಿತವನು ಕಾಲದಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ದಿನ–ರಾತ್ರಿ, ಲಾಭ–ನಷ್ಟ, ಬಂಧನ–ಮುಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವನು.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಉಸಿರಾಟ ಉಜ್ಜೀವನಕಾರಿ; ರಾತ್ರಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಕಾರಿ. ದಿತಿ–ಅದಿತಿ ಎಂಬಂತೆ ಉಸಿರಾಟವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಬಲವಂತಪಡಿಸದೆ, ಸಂವತ್ಸರದಂತೆ ದೀರ್ಘ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವಾತ್ಯ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ನಾಸಿಕೆಗಳಾಗಿ, ದಿತಿ–ಅದಿತಿ ಮಿತಿ–ಅಮಿತಿ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂವತ್ಸರ ಶಿರಸ್ಸಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟ–ಕಾಲ–ಚೇತನ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಮಗ್ರ ಲಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- 4. ಹಗಲು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವ ವಿಧಾನ. (ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಗೆ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಹಗಲು ಎಂದು, ಚಂದ್ರನ ನಾಡಿಗೆ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ರಾತ್ರಿ ಎಂದು) ತಲೆ ವಿಭಜಿಸುವ ವಿಧಾನವು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗವಾಗಿದೆ (6 ತಿಂಗಳು ಶೀತ 6 ತಿಂಗಳು ಬಿಸಿ) - ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಹಾವು.

ವಾತ್ಯ ಚೇತನದ ದಿನ–ರಾತ್ರಿ ಸಂಚಾರ — ಪ್ರತ್ಯಙ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಙ್ ಚಲನೆಯ ತತ್ತ್ವ

ಅಹ್ನಾ ಪ್ರತ್ಯಙ್ವ್ರಾತ್ಯೋ ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪ್ರಾಙ್ನಮೋ
ವ್ರಾತ್ಯಾಯ ॥ 5

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹಗಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾತ್ಯ ಚೇತನವು ಒಳಮುಖವಾಗಿ (ಪ್ರತ್ಯಙ್) ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ; ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ (ಪ್ರಾಙ್) ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವಾತ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವಾತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಹಾಜೀವಚೇತನದ ದಿನ–ರಾತ್ರಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರತ್ಯಙ್" ಎಂದರೆ ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿದ ಚಲನ, "ಪ್ರಾಙ್" ಎಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವ ಚಲನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹಗಲು ಹೊರಮುಖ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ, ರಾತ್ರಿ ಒಳಮುಖ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಋಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಳವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಹಗಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೊರಮುಖವಾಗಿದ್ದರೂ, ವಾತ್ಯ ಚೇತನವು ಒಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ದೇಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ವಾತ್ಯ ಚೇತನವು ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಪುನಶ್ಚೇತನ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪುನರ್‌ಸಂರಚನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಾತ್ಯನ ಚಲನೆ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೇತನ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಙ್–ಪ್ರಾಙ್ ಚಲನಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಗಲು ಪ್ರಾಣವು ಒಳಗೆ ಲೀನವಾಗಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ; ರಾತ್ರಿ ಅದು ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್‌ನವೀಕರಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಹಗಲು ಅತಿಯಾದ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ರಾತ್ರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣದ ಸಹಜ ಲಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದುಕುವುದೇ ಯೋಗ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಚೇತನದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ವಾತ್ಯನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂಧಿತನಲ್ಲ; ಕಾಲವೇ ಅವನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಮುಖ–ಹೊರಮುಖ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ವಾತ್ಯ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಇವು ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಸಮಗ್ರ ಚಲನದ ಭಾಗಗಳು. ಈ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ ಮಾನವನು ಜಾಗೃತಿ–ನಿದ್ರೆ, ಕ್ರಿಯೆ–ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯರ್ಥ ವ್ಯಯವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು; ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಸಹಜ ಲಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ, ಜಾಗೃತಿ ತಾಜಾತನದಿಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ದಿನ–ರಾತ್ರಿ ಲಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ವಾತ್ಯ ಚೇತನವು ಹಗಲು ಒಳಮುಖವಾಗಿ, ರಾತ್ರಿ ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ, ಜೀವನದ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಸಮಗ್ರ ಚೇತನ ಲಯದ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ:- 5. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಘರ್ಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವ ಮೊದಲು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ದಶವಾಯುಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಉಸಿರಾಟ ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ಶೀತ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಉಸಿರಾಟ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಇದು ಪವಮಾನ ಶಾಖದ ವಾಯುವನ್ನು

(ಪಿತೃಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಜೀನ್ ಮಾದರಿಯದ್ದು) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದು.

ಋಗ್ವೇದದ ಶಾಕಲಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 10,552 ಮಂತ್ರಗಳು. ಇವು ಹತ್ತು ಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಶತರ್ಚಿನ, ಗಾರ್ತ್ಸಮದ, ವೈಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ವಾಮದೇವ, ಆತ್ರೇಯ, ಭಾರದ್ವಾಜ, ವಾಸಿಷ್ಠ, ಗಾಯತ್ರ ಎಂಬ ಎಂಟು ಮಂಡಲವಾದ ಮೇಲೆ ಒಂಭತ್ತನೆಯದ್ದಾದ ಪಾವಮಾನ್ಯ ಮಂಡಲವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯ ಮಂಡಲವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಈ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ 1,108 ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಇವು ಪವಮಾನ ಸೋಮದೇವತಾಕ ಮಂತ್ರಗಳು. ವಸ್ತುತಃ ಇವಿಷ್ಟೂ ಪವಮಾನ ಸೂಕ್ತಗಳೇ. ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಆರಂಭದ 610 ಮಂತ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಪವಮಾನ ಸೂಕ್ತಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ಪಾರಾಯಣ ಹೋಮರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಪವಮಾನವನ್ನು ನೀರಾಜನ, ಮಂಗಳಾರತಿಯಂತೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಪ್ರಿಯ ಎಂದು ಭಾಗವತ ಸ್ತುತಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂತ್ರವೂ ಹರಿಯನ್ನೂ ಹರಿದಾಸನಾದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನನ್ನೂ ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹರಿವಾಯುಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀ ದೇವಿ, ಸೋಮ (ಚಂದ) ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಪುರುಷನನ್ನೂ ಪವಮಾನ ಮಂತ್ರಗಳು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಶ್ರೀಹರಿ. ಜೀವೋತ್ತಮ ವಾಯು, ವಾಯುಪತ್ನಿ ಭಾರತೀ, ಸೋಮಾಭಿಮಾನಿಚಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞಪುರುಷ ಅಗ್ನಿ ಈ ಐವರನ್ನೂ ಸ್ತುತಿಸಿ ಪೊಗಳುವ ಶಸ್ತ್ರಮಂತ್ರ ಪವಮಾನ. ಈ ಐವರಿಗೂ ಪವಮಾನಸೋಮ ಎಂದೇ ಹೆಸರು.

ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪವಮಾನ ಎಂದರೆ ಶುದ್ದಿಕಾರಕನಾದ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ, ಸೋಮದೇವ (ಅಮೃತದೇವ) ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೋಮದೇವ, ಪ್ರವಾಹಾತ್ಮಕ, ಶುದ್ಧಿ ಕಾರಕನೂ ಆದ ಸೋಮ ದೇವನ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಷರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪವಮಾನ ಎಂದರೆ "ಗಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ನೀರಿನ ಜ್ವಾಲೆ ಅವಿಭಜಿತ" ಅಥವಾ "ಗಾಳಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಅವಿಭಜಿತ ಜೀವ ಉಸಿರು", ಇದನ್ನು ಅಮೃತ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ವಾಯು ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ - ತ್ರಿಚ್ಛಂದ–ಪುರುಷದರ್ಶನ — ವಾತ, ಓಷಧಿ ಮತ್ತು ಭುವನಗಳ ಏಕಸಂಯೋಜನೆ

ತ್ರೀಣಿ ಚ್ಛನ್ದಾಂಸಿ ಕವಯೋ ವಿ ಯೇತಿರೇ ಪುರುರೂಪಂ ದರ್ಶತಂ ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಣಮ್ ।
ಆಪಣೀ ವಾತಾ ಓಷಧಯಸ್ತಾನ್ಯೇಕಸ್ಮಿನ್ ಭುವನ ಆರ್ಪಿತಾನಿ ॥ 17

ಅಥರ್ವ ವೇದ - ಖಾಂಡ 18 ಸೂಕ್ತ 1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೂರು ಛಂದಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ, ವಿಶ್ವವನ್ನು ನೋಡುವ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದರ್ಶನ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಪುರುಷನಲ್ಲೇ ವಾತ, ಓಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಭುವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷತತ್ತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ನಿರೂಪಣೆ. "ತ್ರೀಣಿ ಛಂದಾಂಸಿ" ಎಂದರೆ ಗಾಯಕ, ರಚಕ, ಜ್ಞಾತೃ ಎಂಬ ಮೂರು ವೇದೀಯ ಲಯಗಳು; ಅಥವಾ ಗಾಯತ್ರಿ–ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್–ಜಗತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಮಹಾಚ್ಛಂದಸ್ಸುಗಳು. ಕವಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಏಕ ಪುರುಷಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಂಡರು ಎಂದು ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಪುರುಷನು "ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಣ" — ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುವ ಚೇತನ. ಅವನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಚಲನ, ಕಾಲಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಸಹ ನೋಡುವನು. ಆ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ವಾತ ಎಂಬ ಚಲನಶಕ್ತಿ, ಓಷಧಿಗಳಾದ ಪೋಷಕ–ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ತ ಭುವನ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆರ್ಪಿತವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಬೇರ್ಪಟ್ಟವುಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಪುರುಷಚೇತನದ ಅಂಗಗಳೇ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತಗಳ ತ್ರಯಸಾಮ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಛಂದಸ್ಸುಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಲಯಗಳು. ಯೋಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಲಯಗಳನ್ನು ಅರಿತಾಗ, ಪುರುಷಸ್ವರೂಪ ಚೇತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾತವು ಪ್ರಾಣಚಲನ, ಓಷಧಿಗಳು ದೇಹದ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ಭುವನವು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ ಯೋಗಿಗೆ ವಿಭಜನೆಯ ಅನುಭವ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕನು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ಕಾಣುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರಹಾಸ್ಯಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದ ರಹಸ್ಯಾರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಭೇದಭಾವ ಭಂಗ" ಅಡಗಿದೆ. ಛಂದಸ್ಸುಗಳು ವಿಭಜಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲ ಒಂದೇ. ವಾತ, ಓಷಧಿ, ಭುವನ—ಎಲ್ಲವೂ ವಿಭಿನ್ನ ತತ್ತ್ವಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಆರ್ಪಿತವಾಗಿವೆ. ಪುರುಷನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಚೇತನ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತವನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಪೂಜಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಾತವು ಪ್ರಾಣಸಂಚಲನ, ಓಷಧಿಗಳು ದೇಹದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ಭುವನವು ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರ. ಈ ಮೂರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಸರಿಯಾದ ಲಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ದೇಹವೇ ತನ್ನ ಓಷಧಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ; ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಭುವನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಪುರುಷಚೇತನದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೇ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಗುರಿ ಈ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ:- *ತ್ರಿಚ್ಛಂದಗಳು, ವಾತ, ಓಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಭುವನ—allವೂ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನೋಡುವ ಪುರುಷಚೇತನದೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿವೆ; ಈ ಏಕತ್ವದ ಅರಿವೇ ವೇದೀಯ ಜ್ಞಾನಸಾರ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸಾರ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಮೂರು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬಹುಮುಖ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮತ್ತು ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ಅವುಗಳು: ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮಾಧುರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀರು, ಪ್ರಾಣದ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಗಾಳಿ, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು. ಮತ್ತು ಈ ಮೂರೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 22
ಅಥರ್ವ ವೇದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೋಧನ ಮೂಲ- ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯ ಅನುವಾದ
(ಎನ್. ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು)

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ (ತ್ರಿಷಪ್ತ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ವಾಕ್ಪತಿತತ್ತ್ವದ ಅನುಗ್ರಹ)

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1

ಯೇ ತ್ರಿಷಪ್ತಾಃ ಪರಿಯನ್ತಿ ವಿಶ್ವಾ ರೂಪಾಣಿ ಬಿಭ್ರತಃ।
ವಾಚಸ್ಪತಿರ್ಬಲಾ ತೇಷಾಂ ತನ್ವೋ ಅದ್ಯ ದಧಾತು ಮೇ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಪತ್ತು (ಅ ಉ ಮ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ) ಗಾಳಿಯು ಗಂಜಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಒಂದು ಆಯುಧವು ಹಮ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವದ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ ಹೊಳಪಿನ ಅಮೃತವನ್ನು ಕಳಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಶಾಂತ ನೀರನ್ನು ಸರಿಸಲು, ಅಮೃತದ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರಿಸಲು ಊದುವ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನೀಡಲು ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಗಾಳಿಯು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾ ಸೂಜಿಯ ಬಿಂದುವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಭೂಮಿಯ (ಮೂಲಾಧಾರದ) ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು (ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು) ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಭಗವಂತನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಅಮೃತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಅವರೆಲ್ಲರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಚಲಿಸುವ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಕ್ಷಿಸಿ ಊದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ಅ ಉ ಮ" ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರು ಹರಿಯುವ ಮೂರು ಸಂಪತ್ತು ಆಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಅ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ಆಳವಾದ ಎಳೆದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಉ' ಎನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. 'ಮ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಂಡು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದವರೆಗೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯು (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಉಳಿದ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ (ಜನನಾಂಗಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ (ನಾಭಿ / ಹೊಕ್ಕುಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ). ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ (ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ವಿಷುಧ ಚಕ್ರ (ಕತ್ತಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ) ಆಗ್ನ ಚಕ್ರ (ಕಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ (ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ರಂದ್ರದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಂತಹ ವಸ್ತುವು ಅಂತಹ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಆವಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ, ನೀರು, ಬೆಂಕಿ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಈ ಚೈತನ್ಯಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಪರಸ್ಪರ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ (ಆರ್ಟರಿ, ವೇನ್ಸ್ ಮತ್ತು ನರಗಳು) ಪ್ರತಿ ನರ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳು ಅಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರ ಜಾಗೃತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.*

ಈ ಜಾಗೃತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಮೆದುಳಿನ 10% ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತನ್ನ ಮೆದುಳಿನ 100% ಅನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಮಾನವ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಮಾನವ ದೇಹವು ಬಿಳಿ ಕ್ಷೀರ ಮಕರಂದ / ಅಮೃತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಅಂತಹ ಮಕರಂದವು ವಿಶುಧ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶುಧ ಚಕ್ರವು ಮೃದುವಾದ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇದನ್ನು "ಮಣಿ" मणि ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಮೂಳೆಯು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಒತ್ತುತ್ತದೆ, ಆ ಮಕರಂದವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪರ್ಕಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಮುಂಬರುವ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ವಿವರವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೇದಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೊದಲು, ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಯುಗದ ಅನೇಕ ಗುರುಗಳಿಂದ ಬೋಧನೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಋಷಿ ಪರಾಶರರು ತಮ್ಮ ಮಗನಾದ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗೆ ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಮೇಲೆ ಅಥರ್ವವೇದ ಎಂಬ ಅಧಿಕೃತ ನಾಲ್ಕನೇ ವೇದವನ್ನು ಬರೆದ ಮೊದಲಿಗರು ವ್ಯಾಸರು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಯೋಗದ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥರ್ವ ವೇದವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳು ಜಾಗ್ರತೆಯಾದಾಗ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ವರ್ತಮಾನ, ಭೂತ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಜ್ಞಾನದ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳು ಈ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಕ್ರೂರ ಮತಾಂಧ ಪಂಥಗಳ ಆಗಮನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಂಥಗಳು ಸನಾತನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸನಾತನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಂತಹ ಮಹಾನ್ ಸಂತರು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕರು ವೇದಗಳ ನೈಜ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂತರು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿ ಮತಾಂಧ ಪಂಥಗಳು ಬರ್ಬರತೆ ಹುಟ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮರು ನಡೆಸಲು ದೇವರು ನನಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರಲು ಸದ್ಗುಣದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು ಓದಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವರು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಲಿ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಮೂರು ತೃಪ್ತಿಯಾದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳ ಬಲದಿಂದ ವಾಕಿನ ಅಧಿಪತಿ ಇಂದು ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳ ಅರ್ಥ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ಯೇ ತ್ರಿಷಪ್ತಾಃ" ಎಂಬ ಪದವು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕವಲ್ಲ; ಅವು ವಾಣಿ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚೇತನೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಚಲಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ*

ತತ್ತ್ವಗಳು. "ವಾಚಸ್ಪತಿಃ" ಎಂಬುದು ಮಾತಿನ ಅಧಿಪತಿ, ಶಬ್ದದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ. ಆ ವಾಕ್ಪತಿಯೇ ಆ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಲವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ, ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ, ನನ್ನ ಚೇತನತೆಗೆ ಇಂದು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಮಾಂಸವಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರಾಣ–ವಾಣಿ–ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ತಂತ್ರ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳೆಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ದೇಹ, ಒಳಗೆ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಚೇತನ. ಇವು ತೃಪ್ತಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನವನೊಳಗೆ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಕ್ಪತಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮಾತಿನ ದೇವತೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಆದೇಶಶಕ್ತಿ. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಗ್ರಹ ಬಂದಾಗ, ದೇಹವೂ, ಮನಸ್ಸೂ, ಉಸಿರಾಟವೂ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮಂತ್ರವು ಹೊರಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅ–ಉ–ಮ ಎಂಬ ತ್ರಿಪುಟಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಧ್ವನಿಗಳು ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೇಳುವ, ಸ್ಥಿರವಾಗುವ ಮತ್ತು ಲಯವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. "ತ್ರಿಷಪ್ತಾಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆಲೈಸಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ವಾಕ್ಪತಿಯ ಅನುಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯ ಸಂಯೋಗ. ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಧ್ವನಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಧ್ವನಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ದೇಹ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಸಿರಾಟದ ಒಳಚಲನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಉಸಿರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಶೀತಲ ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅಮೃತಸಮಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಜಲಭಾವದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಕೇವಲ ಗಾಳಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಪೋಷಕ, ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಜೀವಧಾರಕ ಶಕ್ತಿ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದೇ ಇದರ ಕಾರ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ:- *ಈ ಮಂತ್ರವು ದೇಹ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ವಾಣಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ತರುವ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ವಾಕ್ಪತಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಚೇತನ ಶಾಂತವಾಗಿ ನೆಲೈಸುವುದೇ ಇದರ ಪರಮ ಫಲ.*

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ :- ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಪಠಿಸುವಾಗ ಅದರ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ಧ್ವನಿಲಯವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಅರ್ಥವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಹಜ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ, ಇದು ಪಠನವಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದದ ನಿಜವಾದ ಒಳಾರ್ಥ.

ನೀರು, ಗಂಜಿ, ಬೆಳಕಿನ ವಾಯುವಿನ (ಅಗ್ನಿ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ
(ವಾಕ್ಪತಿ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣಗಳ ಪುನರ್ಮಿಲನ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಸ್ಥಾಪನೆ)

ಪುನರೇಹಿ ವಾಚಸ್ಪತೇ ದೇವೇನ ಮನಸಾ ಸಹ ।
ವಸೋಷ್ಪತೇ ನಿ ರಮಯ ಮಯ್ಯೇವಾಸ್ತು ಮಯಿ ಶ್ರುತಮ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ವೈದ್ಯತೆಗೆ ನೀಡುವ ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಮಾನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಎಲೆ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಅಮೃತದ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸುವ ಉಜ್ವಲತೆಯನ್ನು ತಂದು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಗಂಜಿ ನೀರಿನ ಬೆಳಕಿನ ಗಾಳಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು, ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ಬರುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ವಾಕಿನ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ವಾಕ್ಪತೇ, ದೇವಸ್ವರೂಪವಾದ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ನನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸು. ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ವಸೋಷ್ಪತೇ, ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿ ನನಗೆ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡು. ನಾನು ಕೇಳಿದ ಶ್ರುತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪುನಃಪ್ರವೇಶದ ಆಹ್ವಾನವಿದೆ. ವಾಣಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ “ಪುನರೇಹಿ” ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ವಾಕ್ಪತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವೇನ ಮನಸಾ ಸಹ ಎಂಬಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ದೇವಸ್ವರೂಪವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಾಕಿನ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ವಸೋಷ್ಪತಿ ಎಂಬ ಪದವು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲ; ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಧಿಪತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರುತಿ ಕೇಳುವುದಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಅದು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ “ಮಯ್ಯೇವಾಸ್ತು ಮಯಿ ಶ್ರುತಮ್” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮನುಷ್ಯನೊಳಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಆ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ. ವಾಣಿ ಹೊರಗೆ ಚದುರದೆ, ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶ್ರುತಿ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಪತಿ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆ ಅಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಆದೇಶಶಕ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದೇ ಆತ್ಮಸಂಸ್ಕಾರ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಹಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಉಸಿರು ಸಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸೋಷ್ಪತಿಯ ಅನುಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಶ್ರುತಿ ಒಳಗೆ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಮಂತ್ರ ಪಠನವು ಶಬ್ದದಿಂದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗಸಾಧಕನಿಗೆ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಸೂತ್ರ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಚನೆ. ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಾ ಜಲತತ್ತ್ವದ ಶಾಂತ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೈಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ, ಪ್ರಾಣವೂ ದೇಹವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಣಿ–ಮನಸ್ಸು–ಉಸಿರಾಟಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಜಲಭಾವದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಳಿದು, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ ಒಳಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಶ್ರುತಿಯನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆ. ಕೇಳಿದ ಜ್ಞಾನ ಬದುಕಾಗುವುದೇ ಇದರ ಪರಮ ಫಲ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಪಠಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಉಸಿರಿನ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯಭಾವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಪಠಿಸಿದರೆ, ವಾಕ್ಪತಿ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಅಥರ್ವವೇದೀಯ ಮಾರ್ಗದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರಹಸ್ಯ.*

ಅಜಪ ಮಂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು
(ವಾಕ್ಪತಿಯ ನಿಯಮದಿಂದ ಸ್ವರ–ಅಮೃತ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಾಪನೆ)

ಇಹೈವಾಭಿ ವಿ ತನೂಭೇ ಆರ್ತ್ನೀ ಇವ ಜ್ಯಯಾ ।

వాచస్పతి ನಿರ್ ಯಚ್ಛತು ಮಯ್ಯೇವಾಸ್ತು ಮಯಿ ಶ್ರುತಮ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವರ ಕಣವನ್ನು ಕರೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದು, ಚಂದ್ರನ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಮೃತವು ಶಬ್ದಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಅಮೃತದವರೆಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ) ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಸರಿಸಲು, ಜೊತೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಚಲಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲು ನೀರಿನ ಗಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ, ನನ್ನ ದೇಹದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿಲ್ಲಿನ ಎರಡು ತುದಿಗಳನ್ನು ತಂತಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ವಾಕ್ಪತಿ ನನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿ. ನಾನು ಶ್ರವಣ ಮಾಡಿದ ಶ್ರುತಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿ, ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.

ವಿವರಣೆ:- ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಬ್ದದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರಕಣವನ್ನು ಕರೆಯುವುದೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಚ್ಚಾರವಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಕಂಪನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಆ ಸ್ವರವು ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವಂತೆ ಮೇಲೇಳಿ, ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಶಬ್ದೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದವೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವು ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧ ಜೀವಉಸಿರು ಈ ಮಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸಿ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ಅಮೃತಸ್ರವಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಇಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಪತಿ ಹೊರಗಿನ ದೇವತೆಯಲ್ಲ; ಸ್ವರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಅಧಿಪತಿ. ಸ್ವರ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ ಭೇದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಭಾವದ ಸಮೀಪತೆಯೆಂದರೆ ಶೀತಲ, ಶಾಂತ, ಪೋಷಕ ಚೇತನದ ಸಂಪರ್ಕ. ಅಮೃತದ ಶಬ್ದವು ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಸಂಕೇತ. ಧ್ಯಾನವು ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅಧಿಕಾರವು ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರ ಒಳಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಗಳ ಸಮಬಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೇಲೇಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರದ ಕಣವು ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ಶಬ್ದವು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಭಾವದ ಸಂಪರ್ಕವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಅಮೃತಾನುಭವದ ಕಡೆಗೆ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ಲಿನ ತಂತಿಯ ಉಪಮಾನವು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಶಬ್ದವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಒಳಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗಸೂತ್ರವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ನೀರಿನ ಗಾಳಿ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಉಸಿರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಂತೆ ಪೋಷಕವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ, ದೇಹದ ಜಲಭಾವವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಸಂಚರಿಸುವುದಲ್ಲ, ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಸ್ವರಕಣದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಅಮೃತಾನುಭವದವರೆಗೆ ಸಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಪಥವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ವಾಕ್ಪತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಶ್ರುತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ವಿಶೇಷತೆ ಅಕ್ಷರ–ಶಬ್ದ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಅಖಂಡ ಸಂಯೋಗ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ ಉಚ್ಚಾರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಉಸಿರಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಮಂತ್ರವು ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ರೂಪಾಂತರಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಪರಂಪರೆಯ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗ.

ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ
(ಆಹ್ವಾನಿತ ವಾಕ್ಪತಿ, ಶ್ರುತಿ–ಮಾರ್ಗದ ಅಖಂಡ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆ)

ಉಪಹೂತೋ ವಾಚಸ್ಪತಿ ರುಪಾಸ್ಮಾನ್ ವಾಚಸ್ಪತಿರ್ಹ್ವಯತಾಮ್ ।
ಸಂ ಶ್ರುತೇನ ಗಮೇಮಹಿ ಮಾ ಶ್ರುತೇನ ವಿ ರಾಧಿಷಿ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 1 ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ;- ಗಾಳಿಯ ಅಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಅಮೃತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಶುದ್ಧ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಕರೆಯುವುದು ಎಲೆಗಳ (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ) ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದವು ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಧ್ಯಾನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ವೈದ್ಯ ನೀರನ್ನು, ಗಂಜಿಯ ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಪಡೆದ ನಂತರ ಶಾಂತವಾಗುವುದು. ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಅವಿಭಜಿತ ತಲುಪುವಿಕೆ, ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು) ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಅವಿಭಜಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ತೊಗಟೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಸ್ವೀಕಾರ ಅಂಗದಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ) ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರ) ತಲುಪುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಡಿ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ವಾಕಿನ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ವಾಕ್ಪತಿಯನ್ನು ನಾವು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದೇವೆ; ವಾಕ್ಪತಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಕರೆಯಲಿ. ಶ್ರುತಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸಮ್ಯಕ್ ಗಮ್ಯವನ್ನು ತಲುಪೋಣ. ಶ್ರುತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾವು ದಾರಿತಪ್ಪದಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಆಹ್ವಾನದ ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪ. “ಉಪಹೂತಃ” ಎಂದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಶಕ್ತಿ. ವಾಕ್ಪತಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಅವನು ಚಲಿಸುವ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಚೇತನ. ಆದ್ದರಿಂದ “ವಾಚಸ್ಪತಿರ್ಹ್ವಯತಾಮ್” ಎಂಬಲ್ಲಿ ವಾಕ್ಪತಿಯೇ ಸಾಧಕನನ್ನು ಕರೆಯಲಿ ಎಂಬ ವಿನಯಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಣೆಯಿದೆ. ಶ್ರುತಿ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ದಾರಿ. ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದರೆ ಗಮ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರುತಿಯಿಂದ ದೂರವಾದರೆ ಭ್ರಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೂ ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಅಧಿಪತ್ಯ, ಜೀವಉಸಿರು ಮತ್ತು ಅಮೃತದ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಹ್ವಾನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಮ್ ಶಬ್ದವು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಒಕ್ಕೂಟದಂತೆ ಪ್ರಾಣವು ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಧ್ಯಾನಗಾಳಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಜಲಭಾವವು ಶಾಂತವಾಗಿ ನೆಲೈಸುತ್ತದೆ. ಅಮೃತದ ಉಡುಗೊರೆ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಅನುಭವದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನ ಇಳಿಯುವುದು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಕ್ಪತಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರುತಿ ಇದ್ದರೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು

ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಮೃತಸ್ರವಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಬೇಡಿ ಎಂಬುದು ಋಷಿಯ ನೇರ ಉಪದೇಶ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಉಸಿರು, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅವಿಭಜಿತ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಜೀವಉಸಿರು ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ಜಲಭಾವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ನೀರಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ದೇಹದ ಒಳಗೇ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣವು ಅತಿಯಾದ ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ರವಣವು ವಿನಿಮಯವಿಲ್ಲದ, ಅವಿಭಜಿತ ಅನುಗ್ರಹ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವಾಕ್ಪತಿಯ ಆಹ್ವಾನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಶ್ರುತಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸಿ, ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅಮೃತಾನುಭವದವರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ. ಶ್ರುತಿಯೊಂದಿಗಿರುವವನು ದಾರಿತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಇದರ ನಿಗಮ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಒಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಮೇಲೇಳುವಾಗ ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಾಕ್ಪತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರುತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ಆಂತರಿಕ ಚಲನೆ ಸ್ವತಃ ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಶಾಂತವಾಗಿ, ಗಮ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಸಾಧನೆಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧೈರ್ಯ.*

ಖಾಂಡ -1 - ಸೂಕ್ತ 2

ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖೇನ ಬೆಂಕಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಪರಿಣಾಮ (ಪರ್ಜನ್ಯ–ಪೃಥಿವೀ ತತ್ತ್ವಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ–ಅಮೃತ ಸಂಚಲನ)

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಪರ್ಜನ್ಯಂ ಭೂರಿಧಾಯಸಮ್ ।
ವಿದ್ಮೋ ಷ್ವ ಸ್ಯ ಮಾತರಂ ಪೃಥಿವೀಂ ಭೂರಿವರ್ಪಸಮ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಗಂಜಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಿ ಹೊರಸೂಸುವ, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ, ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಬೆಂಕಿ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಹೊಳಪಿನ ಹೋಲಿಕೆ ಗಾಳಿಯ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗರ್ಭವನ್ನು ಕರೆದು ವಾಸಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊಳಪಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ತಂದು, ವಾಸಸ್ಥಳದ ಬೆಂಕಿ, ಎಲೆ, (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ) ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಉಸಿರಾಡಿ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಶರಸ್ಯನ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರ್ಜನ್ಯನನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಮಾತೃಸ್ವರೂಪಳಾದ ಪೃಥಿವಿಯನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವಳೂ ಮಹಾ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ತುಂಬಿರುವಳು ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಘೋಷಣೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. "ವಿದ್ಮಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಕೇಳಿದ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ, ಅನುಭವದಿಂದ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಅರಿವು. ಪರ್ಜನ್ಯನು ಇಲ್ಲಿ ಮಳೆಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅವನು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೋಷಿಸುವ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಅವನಿಂದ ಶರಸ್ಯ ಎಂಬ ಫಲಧಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೃಥಿವಿ ಮಾತೃಸ್ವರೂಪಳಾಗಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ರೂಪಕೊಟ್ಟು, ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ತುಂಬಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಂದೆ–ತಾಯಿ

ಎಂಬ ಈ ದ್ವಂದ್ವವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೇ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣ–ಶಕ್ತಿ ಸಂಯೋಗದ ಚಿತ್ರಣವಾಗಿದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಗಂಜಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಕ್ತಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅಗ್ನಿಯೊಡನೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳು ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಯಿತತ್ತ್ವವಾದ ಪೃಥಿವಿ ಈ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಚಲನೆ, ತಾಯಿ ಧಾರಣೆ. ಈ ಎರಡರ ಸಮತೋಲನವೇ ಅಂತರಂಗದ ಪೋಷಣೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರ್ಜನ್ಯನು ಮೇಲೇಳುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಪೃಥಿವಿ ನೆಲೆಯುವ ಶಕ್ತಿ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಮೇಲಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಾಣವು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿದಾಗ, ಪೃಥಿವಿ ತತ್ತ್ವವು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಜಲ ಮತ್ತು ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೇಹ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರವು ಯೋಗಿಗೆ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆ, ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಸೂತ್ರ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು, ಬೆಂಕಿ, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಅವಿಭಜಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಪ್ರಾಣವು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಚಲಿಸಿ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪೃಥಿವಿ ತತ್ತ್ವವು ಆ ಅಮೃತವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಂಚುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಜೀವಧಾರಕವಲ್ಲ; ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಪರ್ಜನ್ಯ–ಪೃಥಿವಿ ಎಂಬ ತಂದೆ–ತಾಯಿ ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತದ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಕ್ತಿ ನೆಲೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುವುದೇ ಇದರ ಸಾರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ *:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಪೂಜಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಗುರುತಿಸುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರ್ಜನ್ಯನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಮಾನವನೊಳಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಸ್ವತಃ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಪ್ರಾಣಜ್ಞಾನಗಳ ನಿಜವಾದ ಪರಂಪರೆ.*

ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿ ಗಾಳಿ ಪಡೆಯುವಿಕೆಯ ಜ್ಞಾನ
(ಜ್ಯಾ–ಪ್ರಕಾಶದ ಆವಾಹನೆ ಮತ್ತು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಾಪನೆ)

ಜ್ಯಾ ಆಕೇ ಪರಿ ಣೋ ನಮಾಶ್ಮಾನಂ ತನ್ವಂ ಆಕೃಧಿ ।
ವಿಡುರ್ವರೀಯೋ ಅರಾತೀರಪದ್ವೇಷಂ ದ್ವೇಷಾಂಸ್ಯಾ ಕೃಧಿ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು, ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲು ಗಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಆಯುಧ ಕರೆಯುತ್ತಾ ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು) ಕಲ್ಯಾಣ ಅಮೃತದ ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಗಾಳಿ ಕೋಶ (ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ವೀರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂಗ ಅಥವಾ ರಚನೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)) ಪಾಲಿಸುವ ಕಡೆಗೆ. ಶ್ರೇಷ್ಟತೆಯ ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಹರಿವಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಜೀವ ಉಸಿರು ತೇವವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಕೋಶ (ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, ವೀರ್ಯ

ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂಗ ಅಥವಾ ರಚನೆ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)) ಅನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಎರಡು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜ್ವಾಲೆಯ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಬೆಳಕು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಓ ಜ್ಯಾ ಸ್ವರೂಪದ ಶಕ್ತಿಯೇ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲು ಆವರಿಸಿ ನಮಗೆ ನಮನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡು. ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶತ್ರುತ್ವ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲವೂ ದೂರಮಾಡು ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ "ಜ್ಯಾ" ಎಂಬ ಪದವು ಬಿಲ್ಲಿನ ತಂತಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುವ ಪ್ರಕಾಶತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಆಕೇ ಪರಿ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ; ಇದು ಹೊರಗಿನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಅಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಆವರಣ. "ತನ್ವಂ ಆಕೃಧಿ" ಎಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಕೇವಲ ನಿರ್ಮಿಸುವುದಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮರುರೂಪಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅರ್ಥ ಯುದ್ಧವಲ್ಲ; ಸಮತೋಲನ. ದ್ವೇಷಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಶತ್ರುಗಳ ನಾಶವಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ವಿರೋಧಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಜಯಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಚಲನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಸ್ವರೂಪದ ಚಕ್ರಗಳು ಕಲ್ಯಾಣ ಅಮೃತವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ಗಾಳಿ–ಜಲ–ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೋಶವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಜ್ಯಾ" ಎಂದರೆ ಎರಡು ಜ್ವಾಲೆಗಳ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಬೆಳಕು — ಮೇಲೇಳುವ ಮತ್ತು ನೆಲೆಯುವ ಶಕ್ತಿಗಳ ಏಕತ್ವ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಯಾ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ನಿಯಮಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲಾಂತರ್ಗಾಮಿ ಅಗ್ನಿಯ ಹಿಡಿತವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರದ ಆಹ್ವಾನದಿಂದ ಉಸಿರು ತೀವವಾದ ಅಗ್ನಿಗಾಳಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ದೇಹದೊಳಗೆ ಎರಡು ಜ್ವಾಲೆಗಳ ಏಕ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ವಿರೋಧಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಕೋಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ತೀವವಾದ ಅಗ್ನಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜ್ಯಾ–ಪ್ರಕಾಶವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚದುರದಂತೆ ಕಟ್ಟಿ, ಅಮೃತಸ್ರವಣದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಜ್ಯಾ–ಪ್ರಕಾಶದ ಆವಾಹನೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ತಂದು, ಒಳಗಿನ ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸಾಧನೆ. ಸಮತೋಲನವೇ ಇಲ್ಲಿ ಜಯ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಹೋರಾಟವಲ್ಲ, ಸ್ಥಿರತೆ. ಜ್ಯಾ ತಂತಿಯಂತೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದಾಗ, ರಕ್ಷಣೆ ಸ್ವತಃ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಸಹಜ ಹರಿವಿನೊಂದಿಗೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನೆಲೈಸಿಸಿ ಪಠಿಸಿದರೆ, ಮಂತ್ರವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಕವಚದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಶಾಂತ–ರಕ್ಷಣಾ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ರಹಸ್ಯ.*

ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಆವಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ
(ವೃಕ್ಷ–ಗೋ–ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಧ್ಯಾನ–ಅಮೃತ ಸ್ಥಾಪನೆ)

ವೃಕ್ಷಂ ಯದ್ಗಾವಃ ಪರಿಷಸ್ವಜಾನಾ ಅನುಸ್ಫುರಂ ಶರಮರ್ಚಾನ್ತ್ಯೃಭುಮ್ ।
ಶರುಮಸ್ಮದ್ಯಾವಯ ದಿದ್ಯುಮಿನ್ದ್ರ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸುತ್ತುವರಿದ ಮಿಂಚಿನ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ನೀರು ಎಲೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು) ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತ ತಾಯಿ (ವಾಯು) ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ, ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ನೀರಿನ ಚಿಲುಮೆ (ಆವಿ) ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುಧದ ಘರ್ಜನೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಗಂಜಿ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಹೊಳಪಿನ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸೇರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹಸುಗಳು ವೃಕ್ಷವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದನ ಉಂಟಾಗಿ ಶರಣ್ಯಸ್ವರೂಪನಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತವೆ. ಓ ಇಂದ್ರನೇ, ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುವಂತೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸು ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೀವಂತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಉಪಮೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೃಕ್ಷವು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧರಿಸುವ ಸ್ಥಂಭ. ಹಸುಗಳು ಅದರ ಸುತ್ತ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಎಂದರೆ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮೀಪತೆ. ಆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಪಂದನವು ನಿಶ್ಚಲವಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಚಲನ. ಶರಣ್ಯಸ್ವರೂಪನಾದ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ರಕ್ಷಿಸುವ, ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ತತ್ತ್ವ. ಇಂದ್ರನ ಆವಾಹನೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ತಂದು, ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಿಂಚಿನ ಗಾಳಿಯ ಸುತ್ತುವರಿಕೆಯಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ಸ್ವರೂಪದ ವಾಯು ಜೀವಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ಅಮೃತಗಾಳಿಯ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ನೀರು ಕುದಿದು, ಆವಿಯಾಗಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಆವಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸಂಕೇತ. ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಆಯುಧದ ಘರ್ಜನೆ ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಘೋಷಣೆ. ಗಂಜಿಯ ಶಕ್ತಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿದು, ಹೊಳಪಿನ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಷವು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗ, ಹಸುಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳು. ಅವುಗಳು ಒಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಾಗ, ಸ್ಪಂದನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಪಂದನವೇ ಧ್ಯಾನದ ಆರಂಭ. ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಮ್ಮುವ ಇಂದ್ರತತ್ತ್ವವು ಜಾಗೃತಿಯ ಕ್ಷಣ. ನೀರಿನಿಂದ ಆವಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥೂಲದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಚದುರದೆ, ಒಂದೇ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ನೀರಿನ ಚಲುಮೆಯಂತೆ ಮೇಲೇಳಿ, ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಗಾಳಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಚಿಕಿತ್ಸಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಲನೆ ಸೇರಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವೃಕ್ಷ, ಹಸು, ಮಿಂಚು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ರೂಪಕಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ–ಧ್ಯಾನ–ಅಮೃತಗಳ ಆಂತರಿಕ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಪಂದನದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ರಹಸ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ನೋಡುವುದಲ್ಲ, ಅದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಉಸಿರು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಒಂದಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಾಗ, ಇಂದ್ರತತ್ತ್ವವು ಒಳಗೇ ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಅಪಾಯವನ್ನಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಸಾಧನೆಯ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಮಾರ್ಗ.

ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವ ಉಸಿರು (ಆಕಾಶ–ಪೃಥಿವೀ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ತೇಜಸ್ಸಿನಂತೆ ರೋಗ–ಅಶಾಂತಿಯ ಶಮನ)

ಯಥಾದ್ಯಾಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾನ್ತಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ತೇಜನಮ್ ।
ಏವಾ ರೋಗಂ ಚಾಸ್ರಾವಾಂ ಚಾನ್ತಾಸ್ತ್ವತು ಪುಞ್ಜ ಇತ್ ॥

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 2 ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೀವ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ, ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತ ಗಾಳಿಯು ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು. ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದ ಹಿರಿಮೆ ಗಾಳಿ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು (ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು) ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಸರಿಸಲು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಅಮೃತದಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಸಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅಶಾಂತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನೆಲೆಯದೆ ಶಮನವಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಮತೋಲನದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿ ಎರಡು ಅತಿದೂರದ ತತ್ತ್ವಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ತೇಜಸ್ಸು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. ಅದು ಚದುರದು, ಗೊಂದಲಗೊಳ್ಳದು. ಅದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಸ್ರಾವ ಎಂಬ ಅಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದೆ, ಒಳಗೇ ಲಯವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಪುಞ್ಜ" ಎಂಬ ಪದವು ಚದುರಿದ ಅಶುದ್ಧಿಯ ಗುಂಪನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನೆಲೆಸಲು ಬಿಡಬಾರದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಳಿ, ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವಉಸಿರಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚದುರದೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿದು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಗಾಳಿಯು ಅವಿಭಜಿತ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅತಿಚಲನೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಹಿರಿಮೆಯ ಪ್ರಾಣವು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಅಶುದ್ಧಿಯ ಗುಂಪು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಕಾಶ–ಪೃಥಿವಿ ಸಮತೋಲನದಂತೆ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಚೇತನ ಮತ್ತು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ದೇಹಶಕ್ತಿಯ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಾಗ, ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಮೇಲೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. "ಅಂತಸ್ತಿಷ್ಠತಿ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ರೋಗವನ್ನು ಲಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಮೃತಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತನೀರಿನ ಸಂಯುಕ್ತ ಶಾಂತಿಕಾರಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಜೀವಉಸಿರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ತೊಗಟೆಯಂತೆ ರಕ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು, ಜುಳು ಜುಳು ಎನ್ನುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆ ರಕ್ತ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಕಾಶ–ಪೃಥಿವಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ, ಅಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಚಲನೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನವೇ ಇಲ್ಲಿ ಔಷಧ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ರೋಗವನ್ನು ಶತ್ರುವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅಸಮತೋಲನವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವತಃ ಶಮನಗೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ, ರೋಗ ನಿಲ್ಲಲು ಜಾಗವೇ ಉಳಿಯದು. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಧ್ಯಾನ ಪರಂಪರೆಯ ಶಾಶ್ವತ ರಹಸ್ಯ.*

ಸೂಕ್ತ 3

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಯು, ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಜೀವ ಉಸಿರು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
(ಪರ್ಜನ್ಯ–ಪೃಥಿವೀ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ದೇಹಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶತಧಾರೆಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ)

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಪರ್ಜನ್ಯಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 1

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಅವಿಭಜಿತ ಗಂಜಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು) ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಶರಸ್ಯನ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರ್ಜನ್ಯನನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವನು ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ದೊರಕಲಿ. ಪೃಥಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಸಿಂಚನವಾಗುವ ಪೋಷಣೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಲಿ; ಹೊರಗಿಂದಲೂ ಒಳಗಿಂದಲೂ ನಿನಗೆ ಬಲ ದೊರಕಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು “ವಿದ್ಮಾ” ಎಂಬ ದೃಢಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಜನ್ಯನು ಇಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ಎಂಬಂತೆ ಅನೇಕ ಧಾರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಕೇವಲ ತೇವವಲ್ಲ, ಶಾಂತಿಕಾರಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. “ತನ್ವೇ ಶಂ ಕರಂ” ಎಂಬಲ್ಲಿ ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞವೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೃಥಿವಿಯ ಸಿಂಚನವು ಹೊರಗಿನ ಭೂಮಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪೃಥಿವೀತತ್ತ್ವಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. “ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ” ಎಂಬ ಆಶಯವು ಪೋಷಣೆ ಒಳಗಡೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹೊರಗಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಈ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯಾದ ಪರ್ಜನ್ಯ ಚಲನಶಕ್ತಿ, ತಾಯಿಯಾದ ಪೃಥಿವಿ ಧಾರಣಶಕ್ತಿ. ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಇಳಿಯುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅತಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಪೋಷಣೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹೆಚ್ಚಳವಲ್ಲ; ಸಮತೋಲನ. ಪೃಥಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಚನವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜಲತತ್ತ್ವವು ತನ್ನ ಸಹಜ ಲಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮೇಲಿನಿಂದ ಇಳಿಯುವ ಅನುಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪರ್ಜನ್ಯನ ಶತಧಾರೆಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹಗಳಂತೆ. ಪೃಥಿವೀತತ್ತ್ವವು ಅವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯ ದೇಹವು ಕಠಿಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಮೃದುವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿಕರ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಸಾಧನೆ ನಿರಂತರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಮೃತಗಾಳಿಯ ಶತಸ್ರಾವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಇಳಿಯುವ ಪ್ರಾಣವು ಜಲತತ್ತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಿಂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿಂಚನವು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೃಥಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಚನವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಮೂಲಶಕ್ತಿಗೆ ತೇವ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ದೊರಕುವುದು. ಇದರಿಂದ ಬಲ, ಸಹನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಪರ್ಜನ್ಯನ ಶತಧಾರೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ–ಪೃಥಿವೀ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಶಾಂತಿ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೀಡುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ. ಪೋಷಣೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ :- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೋರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಪೋಷಣೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಜಲ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹ ಸ್ವತಃ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಪೋಷಣಾ ಪರಂಪರೆಯ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅಮೃತ ಹರಡುವಿಕೆ (ಮಿತ್ರತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹ–ಪಥದ ಕಲ್ಯಾಣ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ)

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಮಿತ್ರಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 2

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಮೂರನ್ನೂ ಚದುರಿಸಲು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಶರಸ್ಯನ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ಮಿತ್ರನನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವನು ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ದೊರಕಲಿ. ನೀನು ಸಾಗುವ ಪಥದಲ್ಲಿಯೇ ನಿನಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಿಂಚನವಾಗಲಿ; ಹೊರಗೆಯೂ ಒಳಗೆಯೂ ನಿನಗೆ ಬಲ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಇರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪರ್ಜನ್ಯನ ನಂತರ ಮಿತ್ರನನ್ನು ಪಿತೃಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಸ್ನೇಹಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ನಿಯಮದ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್" ಎಂಬುದು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನ ಧಾರೆಗಳಲ್ಲ; ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ತನ್ವೇ ಶಂ ಕರಂ" ದೇಹವನ್ನು ಯಜ್ಞವೇದಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. "ಪಥಿವ್ಯಾಂ ನಿಷೇಚನಂ" ಎಂದರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಸಿಂಚನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನವನು ನಡೆಯುವ ಜೀವನಪಥದಲ್ಲಿಯೇ ಪೋಷಣೆ, ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ದೊರಕಬೇಕು ಎಂಬ ಋಷಿ ದೃಷ್ಟಿ. "ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ" ಎಂಬ ಆಶಯವು ಈ ಪೋಷಣೆ ಹೊರಗಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕವಚದಂತೆ ಇರಲಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಮಿತ್ರತತ್ತ್ವವು ಸಂಘರ್ಷವಿಲ್ಲದ ಬಂಧನ. ಅದು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಜಡತೆಗೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಇಳಿಯುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಿಂಚನವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಜೀವನಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಣತೆ, ಅಸಮತೋಲನ, ದಾರಿ ತಪ್ಪುವಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರನು ಸಮತೋಲನದ ಅಧಿಪತಿ. ಉಸಿರು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹರಿದಾಗ, ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಗಳ ಅತಿಚಲನೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಿಂಚನವೆಂದರೆ ಸಾಧಕನ ದಿನಚರ್ಯೆ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ—allವೂ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಸಾಧನೆಗೆ ನಿರಂತರತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಶತಸ್ರಾವದ ಅಮೃತಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಇಳಿಯುವ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಥದಲ್ಲಿ*

ಸಿಂಚನವಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಒಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗದೆ, ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಬಲ, ಸಹನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಮಿತ್ರತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನಪಥ ಎರಡನ್ನೂ ಪೋಷಿಸಿ, ಶಾಂತಿ, ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ವಿಶೇಷತೆ "ಪಥ"ದ ಉಲ್ಲೇಖ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಕೇವಲ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ನಾವು ನಡೆಯುವ ದಾರಿ, ನಡೆಸುವ ಜೀವನವೇ ಅದರ ಭಾಗ. ಉಸಿರು, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಶಕ್ತಿ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ದೇಹವೂ ಪಥವೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಜೀವನ–ಸಾಧನಾ ದರ್ಶನದ ಶಾಶ್ವತ ಸಾರ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸುವಿಕೆ (ವರುಣತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಬ್ದ–ಪ್ರಾಣ–ಅಮೃತದ ಏಕಸಂಚಾರ)

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ವರುಣಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 3

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಬಗ್ಗಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹಮ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಶರಸ್ಯನ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ವರುಣನನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವನು ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ದೊರಕಲಿ. ನೀನು ಸಾಗುವ ಪಥದಲ್ಲಿಯೇ ನಿನಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಿಂಚನವಾಗಲಿ; ಹೊರಗೆಯೂ ಒಳಗೆಯೂ ನಿನಗೆ ಬಲ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಇರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ವರುಣನನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ವರುಣನು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಅಧಿಪತಿಯಲ್ಲ; ಅವನು ನಿಯಮ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಳದ ತತ್ತ್ವ. "ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್" ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಧಾರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕೇವಲ ತೇವವಲ್ಲ, ಶಮನ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ. "ತನ್ವೇ ಶಂ ಕರಂ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ದೇಹವು ವರುಣನ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲ್ಯಾಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಪಥಿವ್ಯಾಂ ನಿಷೇಚನಂ" ಎಂದರೆ ಜೀವನಪಥದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪೋಷಣೆ; ಅದು ಅತಿರೇಕವಿಲ್ಲದೆ, ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಗುವ ಧಾರೆ. "ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ" ಎಂಬುದು ಈ ಅನುಗ್ರಹ ಹೊರಗಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಲಿ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ಆಶಯ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ವರುಣತತ್ತ್ವವು ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಮ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅಮೃತದ ಆಯುಧದಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ; ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿ. ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಶಬ್ದವು ಒಳಗಿನ ಆನಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವರುಣನ ಘರ್ಜನೆ ಇಲ್ಲಿ ಭಯವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಉಸಿರನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಅಮೃತದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಪ್ರೇರಣೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವರುಣನು ವ್ಯಾಪಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಧಿಪತಿ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲೇಳುವಾಗ, ವರುಣತತ್ತ್ವದ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಅದು ಅಶಾಂತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಮ್ ಶಬ್ದದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿ ಎಂದರೆ ಇಚ್ಛಾ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಏಕಲಯ. ಈ ಏಕಲಯ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಆನಂದ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ನೀರಿನ ಮನೆಯ ಘರ್ಜನೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವರುಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಹಮ್ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೇತನತೆ ಅಮೃತಸ್ರವಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಂಚರಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ನೀರು ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವರುಣತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಬ್ದ–ಪ್ರಾಣ–ಅಮೃತಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನಪಥಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯಾಪ್ತಿ. ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅದು ನಿಯಮದೊಳಗೆ ಹರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ವರುಣನ ಧ್ವನಿ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಘರ್ಜಿಸಿದಾಗ, ಉಸಿರು ಅಮೃತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗಾಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಶಬ್ದ–ಪ್ರಾಣ–ನಿಯಮ ಪರಂಪರೆಯ ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಸರಿಸುವಿಕೆ (ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳು ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಾಪನೆ)

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಚನ್ದ್ರಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ೩ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 4

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಸಂತೋಷಪಡಲು ಶುದ್ಧ ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಶರಸ್ಯನ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವನು ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ದೊರಕಲಿ. ನೀನು ಸಾಗುವ ಪಥದಲ್ಲಿಯೇ ನಿನಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಿಂಚನವಾಗಲಿ; ಹೊರಗೆಯೂ ಒಳಗೆಯೂ ನಿನಗೆ ಬಲ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಇರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನು ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಸ್ವರೂಪ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಶೀತಲತೆ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನದ ತತ್ತ್ವ. "ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್" ಎಂಬುದು ಚಂದ್ರಪ್ರಭೆಯಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಆದರೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಳಿಯುವ ಅನೇಕ ಧಾರೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಧಾರೆಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಉರಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. "ತನ್ವೇ ಶಂ ಕರಂ" ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರತೆ, ಮೃದುಬಲ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಸ್ಥಾಪನೆ. "ಪಥಿವ್ಯಾಂ ನಿಷೇಚನಂ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜೀವನಪಥವೂ ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವದಿಂದ ಸಿಂಚಿತವಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಋಷಿಯ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. "ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ" ಎಂಬುದು ಈ ಶೀತಲ ಅನುಗ್ರಹ ಒಳಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕವಚದಂತೆ ಇರಲಿ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವವು ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ, ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವು ಲಘು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅಮೃತದ ಆಯುಧದಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಕಡೆಗೂ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಏಕಸಮರ್ಪಿತ ಶಬ್ದ ಹರಿದು, ಆನಂದವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೆ ಬೇಡಿಕೆ ಅಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಯುತ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನು ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಅಧಿಪತಿ. ಇಡಾ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ಗಾಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಚಂದ್ರಪ್ರಭೆಯ ಶೀತಲ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದಾಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಅಶಾಂತಿಯಾಗದೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿ ಎಂದರೆ ಇಚ್ಛಾ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಶಾಂತ ಏಕಲಯ. ಈ ಏಕಲಯ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಸುಖಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೈಸಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಶೀತಲ ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ಸಂಚಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಚಂದ್ರಭಾವದ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ದೇಹದ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಣೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಕೋಶಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಇಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಉರಿಯದೆ, ಮೃದುವಾಗಿ. ಶಬ್ದ, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಶೀತಲ ಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಚಂದ್ರತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನಪಥ ಎರಡನ್ನೂ ಶೀತಲ, ಪೋಷಕ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳು ಉರಿಯುವ ತಾಪದಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ; ಶೀತಲ ಪೋಷಣೆಯಿಂದಲೂ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಭಾವ ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಅಮೃತ–ಶಾಂತಿ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ರಹಸ್ಯ.

ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಧ್ಯಾನ
(ಸೂರ್ಯತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ಉದಯ)

ವಿದ್ಮಾ ಶರಸ್ಯ ಪಿತರಂ ಸೂರ್ಯಂ ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್ ।
ತೇನಾ ತೇ ತನ್ವೇ ಽ ಶಂ ಕರಂ ಪಥಿವ್ಯಾಂ ತೇ ನಿಷೇಚನಂ ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ ॥ 5

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 5

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ) ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಆಯುಧವನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿ ನೀಡಲು ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಬೆಳಕಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಭ್ರೂಣದಿಂದ (ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ) ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕದವರೆಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ) ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಅಮೃತದ ಆಯುಧ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಅವರೆಲ್ಲರ ಕಡೆಗೆ ಅವಿಭಜಿತರಾಗಿ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹರಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷಪಡಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಒಂದು ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವರುಣನನ್ನು (ಶಕ್ತಿಯುತ ಘರ್ಜಿಸುವ ನೀರಿನ ಮನೆ) ಧ್ವನಿಸುತ್ತ ಅಮೃತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ಶರಸ್ಯನ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ; ಅವನು ಶತಧಾರೆಗಳಂತೆ ಪೋಷಿಸುವವನು. ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ದೊರಕಲಿ. ನೀನು ಸಾಗುವ ಪಥದಲ್ಲಿಯೇ ನಿನಗೆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಿಂಚನವಾಗಲಿ; ಹೊರಗೆಯೂ ಒಳಗೆಯೂ ನಿನಗೆ ಬಲ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಇರಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪಿತೃಸ್ವರೂಪನಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗ್ರಹವಲ್ಲ; ದೃಷ್ಟಿ, ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. "ಶತವೃಷ್ಣ್ಯಮ್" ಎಂಬ ಪದವು ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರವಾಹಗಳಾಗಿ ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾಶ ದೇಹವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದು ಉರಿಯುವ ತಾಪವಾಗದೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ತೇಜಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. "ತನ್ವೇ ಶಂ ಕರಂ" ಎಂದರೆ ದೇಹವು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಯೂ ಶಾಂತವಾಗಿಯೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದು. "ಪಥಿವ್ಯಾಂ ನಿಷೇಚನಂ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜೀವನಪಥವೇ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಋಷಿಯ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. "ಬಹಿಷ್ಟೇ ಅಸ್ತು ಬಾಲಿತ" ಎಂಬುದು ಈ ಪ್ರಕಾಶ ಹೊರಗಿನ ವಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕವಚದಂತೆ ಇರಲಿ ಎಂಬ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ-ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯತತ್ತ್ವವು ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭವು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಅಮೃತದ ಆಯುಧದಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರ ಕಡೆಗೂ ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಏಕಲಯ ಹರಿದು, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಕರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಎಂದರೆ ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲ; ಜಾಗೃತ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನು ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಯ ಅಧಿಪತಿ. ಪಿಂಗಲ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೇಲೇಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದಾಗ,

ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅಶಾಂತಿಯಾಗದು. ಮೂರು ಶಿವನ ಧ್ವನಿ ಎಂದರೆ ಇಚ್ಛಾ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರಬಲ ಏಕಲಯ. ಈ ಏಕಲಯ ಯೋಗಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೈಸಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ಸಂಚಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಸೂರ್ಯಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತವಾಗಿ ದೇಹದ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿ ಜೀರ್ಣ, ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಇಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅತಿಯಾದ ತಾಪವಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ. ಶಬ್ದ ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂರ್ಯತತ್ತ್ವದ ಶತಧಾರೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನಪಥ ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ, ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಜಾಗೃತಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತಿ ಶೀತಲತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ; ಬಲ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಭಾವ ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪದೆ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ತೇಜಸ್ಸು–ಜಾಗೃತಿ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ರಹಸ್ಯ.

ಮೂರು ಶ್ಲಾಘಿತ ಮಂತ್ರ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಗಾಳಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ (ಅಂತರಸ್ಥ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವಿಮೋಚನೆ)

ಯದಾನ್ತ್ರೇಷು ಗವೀನ್ಯೋರ್ಯದ್ವಸ್ತಾವಧಿ ಸಂಶ್ರುತಮ್ ।
ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ 6

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 6

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಶ್ಲಾಘಿತ ಮೂರು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿತರಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಲುಪುವುದಕ್ಕೆ, ಎರಡೂ ಸಂಪತ್ತಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ) ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಹಸುಗಳ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾವ ದ್ರವ್ಯವು ಬಂಧಿತವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದೆಯೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ, ಹೊರಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಲಿ. ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳೂ ಹೊರಗೇ ಹೋಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದೇಹದ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗ್ರಹ–ವಿಸರ್ಜನೆ ಎಂಬ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಂತರೇಷು" ಎಂಬ ಪದವು ಒಳಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋವಿನ್ಯೋಃ ಎಂಬ ಉಪಮೆ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯದು, ಏನೂ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಸರ್ಜನೆ ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕು. "ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್" ಎಂದರೆ ಉಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಶುದ್ಧಿಗಳು, ಅಡಚಣೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಶಮನವು ಔಷಧದಿಂದಲ್ಲ; ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸರಿಯಾದ ಲಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಳಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಬೆಳಕು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಶಕ್ತಿಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕೂಟವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದ ಅಮೃತಕಲ್ಯಾಣವು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ–ನೀರು–ಗಾಳಿಯ ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಶುದ್ಧಿ ನೀರಿನ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಬಂಧನ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ವಿಮೋಚನೆಯ ಸಂಕೇತ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಶುದ್ಧ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರ ಅಡಚಣೆಗೊಳ್ಳದೆ ಸಾಗಿದರೆ, ದೇಹದ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಮೋಚನೆ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅತಿಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ಮುಕ್ತತೆಯೇ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊರತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾ, ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಹಗುರವಾಗುತ್ತವೆ, ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಸಂಯೋಗದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಎರಡನ್ನೂ ಹಗುರಗೊಳಿಸುವ ವಿಮೋಚನಾ ಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ತಾತ್ಪರ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವದಲ್ಲ; ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದುದನ್ನು ಬಿಡುವಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡಲು ಕಲಿತಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಸ್ವತಃ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಲಯ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ವಿಸರ್ಜನೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲದೆ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ವಿಮೋಚನಾ–ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗದ ಶಾಶ್ವತ ಸಾರ.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂರು ಮಂತ್ರ ಸ್ವಾಧೀನದಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
(ಬಂಧನಭೇದನದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನಾ ಮುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ವಿಮೋಚನೆ)

ಪ್ರ ತೇ ಭಿನದ್ಮಿ ಮೇಹನಂ ವರ್ತ್ರಂ ವೇಶನ್ತ್ಯಾಇವ
ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ 7

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 7

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುತ್ತಾ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಹೋಗಲು, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರ) ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತ ಉಡುಗೊರೆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಿಭಜಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮೂರು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬರಲು ಶ್ಲಾಘಿತ ರತ್ನ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಆಯುಧವನ್ನು ಮಾಡಲು. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ನಾನು ಮುರಿಯುತ್ತೇನೆ; ಅದು ಹಸುವಿನ ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿದಂತೆ ಸಡಿಲವಾಗಲಿ. ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಲಿ; ಎಲ್ಲ ಅಶುದ್ಧಿಯೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಶಬ್ದವಿದೆ. "ಪ್ರ ತೇ ಭಿನದ್ಮಿ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಬೇಡಿಕೆ ಅಲ್ಲ; ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಸಂಕಲ್ಪ. "ಮೇಹನಂ ವರ್ತ್ರಂ" ಎಂದರೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಂಧನ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿತನ. ಅದನ್ನು "ವೇಶನ್ತ್ಯಾಇವ" ಎಂಬ ಉಪಮೆಯಿಂದ—ಹಸು ಕಟ್ಟಿದ ಕಯಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವಂತೆ—ಸಹಜವಾಗಿ ತೆರೆಯುವ ಚಿತ್ರಣ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆ ಇಲ್ಲ, ಬಲಾತ್ಕಾರ ಇಲ್ಲ; ಸಹಜ ಮುಕ್ತತೆ. "ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್" ಎಂಬುದರಿಂದ ಉಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಡಚಣೆಗಳು, ದೋಷಗಳು ಹೊರಗೇ ಹೋಗಲಿ ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಅವಿಭಜಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಹಸ್ರಾರದ ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕಡೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗಿನ ವಿಸರ್ಜನಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ಲಾಘಿತ ರತ್ನದಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲಿ ಆಯುಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಧನ ಮುರಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅತಿಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಈ ಬಿಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಮುಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿಯದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಣವೂ ಮೇಲೇಳಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಂಧನಭೇದನ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತೆರೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಕೆಳಗಿನ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಅಪಾನ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ–ನೀರು–ಗಾಳಿಯ ಸಂಯುಕ್ತ ಜೀವಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಗಾಳಿಯ ಪ್ರವಾಹವು ನೀರಿನ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಹಗುರವಾಗುತ್ತವೆ, ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಹರಿಯಲು ಜಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಸರ್ಜನಾ ಬಂಧನವನ್ನು ಮುರಿದು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯ ಸಹಜ ಹರಿವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸುವ ವಿಮೋಚನಾ ಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲ ಸಂದೇಶ ಬಲಪ್ರಯೋಗವಲ್ಲ, ಬಿಡುಗಡೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನವೂ ಬೇಕು, ಏನನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಬಿಡುವ ಧೈರ್ಯವೂ ಬೇಕು. ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ಬಂಧನ ಸ್ವತಃ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ–ವಿಮೋಚನಾ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಸಾರ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ (ಸಮುದ್ರೋಪಮ ವಿಸ್ತಾರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ವಿಮೋಚನೆ)

ವಿಷಿತಂ ತೇ ವಸ್ತಿಬಿಲಂ ಸಮುದ್ರಸ್ಯೋದಧೇರಿವ ।
ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್ ॥ 8

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಶಾಂತವಾದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ವಾಯು (ಉಸಿರಾಟದ) ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ದ್ವಾರವು ಸಮುದ್ರದ ಅಥವಾ ಮಹಾಸಾಗರದ ಬಾಯಿಯಂತೆ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಲಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರವು ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಲಿ; ಎಲ್ಲ ಅಶುದ್ಧಿಯೂ ಹೊರಗೇ ಹೋಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಉಪಮೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. "ಸಮುದ್ರಸ್ಯ ಉದಧೇಃ ಇವ" ಎಂಬುದು ಸೀಮಿತ ದ್ವಾರವಲ್ಲ, ಅತಿವಿಸ್ತಾರವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹರಿವಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರವು ನೀರನ್ನು ತಡೆದಿಡುವುದಿಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ನದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಸರ್ಜನಾ ದ್ವಾರವೂ ಸಂಕೋಚಗೊಂಡಿರದೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ತೆರೆದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. "ವಿಷಿತಂ" ಎಂಬ ಪದವು ಅಡಚಣೆ, ಗಟ್ಟಿತನ ಅಥವಾ ಸಂಕುಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತಾರದಿಂದ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಂತ್ರ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸಂಕೇತ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಹಿರಿಮೆಯು ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತವಾದ ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ವಾಯು, ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ, ಧ್ಯಾನರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳ—ಪ್ರಾಣ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಜಲ—ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗದೆ ಆಂತರಿಕ ವಿಮೋಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವು ಸಂಕುಚಿತವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಮುದ್ರದ ಬಾಯಿಯಂತೆ ವಿಶಾಲವಾದಾಗ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಚಲನಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಚದುರದೆ ಸಾಗಲು, ಕೆಳಗಿನ ವಿಸರ್ಜನಾ ಮಾರ್ಗವು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಮುಕ್ತತೆಯೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೂಪ. ಉಸಿರು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಒಳಗಿರುವ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾ, ಅನಾವಶ್ಯಕವನ್ನು ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿಯಲು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಒತ್ತಡ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಕೋಶಗಳು ಹಗುರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ವಿಸರ್ಜನಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಮುದ್ರದಂತೆ ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಎರಡನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶಕ್ತಿ; ಬಿಡುವುದು ಜ್ಞಾನ. ದೇಹವು ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬಿಡಲು ಕಲಿತಾಗ, ಅಶುದ್ಧಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗ ನೆಲೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ವಿಸರ್ಜನೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲದೆ ಆಂತರಿಕ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ–ವಿಮೋಚನಾ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರಿನ ಅಮೃತ ವಾಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ (ಬಾಣವಿಮೋಚನೆಯ ಉಪಮೆಯಿಂದ ವಿಸರ್ಜನಾ ಮುಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಹಜ ಪ್ರವಾಹ)

ಯಥೇಷುಕಾ ಪರಾಪತದವಸೃಷ್ಟಾ ಅಧಿ ಧನ್ವನಃ ।
ಏವಾ ತೇ ಮೂತ್ರಂ ಮುಚ್ಯತಾಂ ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್॥ 9

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 3 ಶ್ಲೋಕ 9

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಕ್ಷಕನಾದ ಗಾಳಿಯು ಭೂಮಿಗೆ (ಮೂಲಾಧಾರ) ತಲುಪಿಸುವ ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ಬೆಂಕಿ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಅಮೃತ ವಾಯು, ನೀಡುತ್ತದೆ; ಭ್ರೂಣದ ಧ್ವನಿಯು ಕೋಶದ (ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಅವಿಭಜಿತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸಲು ಅಂತಿಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಆ ಮೂರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಂಧಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ನೀರಿನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟ ಬಾಣವು ಹೇಗೆ ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೂರಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೋ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗಲಿ; ಎಲ್ಲ ಅಶುದ್ಧಿಯೂ ಹೊರಗೇ ಹೋಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉಪಮೆ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. “ಇಷುಕಾ” ಎಂದರೆ ಬಾಣ; ಅದು ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. “ಅವಸೃಷ್ಟಾ ಅಧಿ ಧನ್ವನಃ” ಎಂಬಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಿಡುವ ಕ್ಷಣವೇ ಮುಖ್ಯ. ಬಿಡುವ ತನಕ ಬಾಣ ಬಂಧಿತ; ಬಿಡಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಸಹಜ ಗತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿದೆ. “ಬಹಿರ್ಬಾಲಿತಿ ಸರ್ವಕಮ್” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಈ ಹರಿವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬೇಕು, ಉಳಿಕೆಯಾಗಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ರಕ್ಷಕನಾದ ಗಾಳಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣ, ಅಗ್ನಿಯ ಪರಿವರ್ತಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತಪ್ರಾಣ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭ್ರೂಣದ ಧ್ವನಿಯಂತೆ ಒಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಕೋಶದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಅವಿಭಜಿತ ಸಂಪತ್ತಿನಂತೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಫಲಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಸಹಜ ಗತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವು ಬಾಣದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಗ, ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಾಣಚಲನಕ್ಕೂ ಅಡಚಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸಾಗಲು, ಕೆಳಗಿನ ವಿಸರ್ಜನಾ ಪ್ರವಾಹ ನಿರ್ಬಂಧರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಮುಕ್ತತೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಲಘುತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಾಯು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಅನಾವಶ್ಯಕವನ್ನು ಬಾಣದಂತೆ ದೂರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡ, ಭಾರ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕರಗುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಬಾಣವಿಮೋಚನೆಯ ಉಪಮೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಹಜ, ನಿರ್ಬಂಧರಹಿತ ಹರಿವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುವ ವಿಮೋಚನಾ ಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಳವಾದ ಸಂದೇಶ ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಬಾಣವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಗುರಿ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಡಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಡಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೋರಾಟವಲ್ಲದೆ ಸಹಜ ವಿಮೋಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಶಕ್ತಿ–ಲಯ–ಮುಕ್ತಿಯ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಸೂಕ್ತ 4

ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀರಿನ ಆವಿ
(ಅಂಬಾ ಶಕ್ತಿಗಳ ಪಯಣ ಮತ್ತು ಮಧುರ ಅಮೃತಪ್ರಾಣದ ಉದಯ)

ಅಮ್ಬಯೋ ಯನ್ತ್ಯಧ್ವಭಿರ್ಜಾಮಯೋ ಅಧ್ವರೀಯತಾಮ್ |
ಪೃನ್ಚತೀರ್ಮಧುನಾ ಪಯಃ || 1

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ನೀರಿನ ಗಾಳಿ (ಆವಿ), ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಆಗಮಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ತಾಯಿಯ (ಜನನಿಯ/ಜೀವಕೊಡುವವಳ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಗಾಳಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರವನ್ನು) ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಗಾಳಿ ಜಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧದಿಂದ ತೀವವಾದ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸುವುದು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ತಾಯಿಯಂತಹ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಜ್ಞಸಾಧನೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ. ಅವು ಮಧುರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಲಿನಂತೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪೋಷಣೆ, ಪಯಣ ಮತ್ತು ಪರಿಪಕ್ವತೆಯ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. “ಅಂಬಯಃ” ಎಂಬ ಪದವು ತಾಯಿಯಂತಿರುವ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು “ಅಧ್ವಭಿಃ” ಅಂದರೆ ನಿಗದಿತ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಜ್ಞವು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಒಳಗಿನ ಸಂಯಮಿತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದಾಗ, ಶಕ್ತಿಗಳು ಮಧುರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಯಸ್ಸಿನಂತೆ ಹರಿದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪೋಷಣೆ ತೀವ್ರವಲ್ಲ; ಮೃದು, ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಜೀವಂತ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಉಸಿರಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನೀರಿನ ಗಾಳಿಯಂತೆ, ಆವಿಯಂತೆ, ಗರ್ಭಸ್ಥ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿತತ್ತ್ವದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಜಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಯವಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವವಾದ ಅಗ್ನಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಸಿರು ರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಇಡಾ ನಾಡಿಯ ಪೋಷಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಮೃದು ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದಾಗ, ಧ್ಯಾನ ಸಹಜವಾಗಿ ಗಾಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಜಪ ಮಂತ್ರವು ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಜಪ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಉರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧು ಮತ್ತು ಪಯಸ್ಸಿನ ಉಪಮೆಗಳು ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸಂಕೇತ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಆವಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವವಾದ ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಡದೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಮಧುರವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ, ದೇಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಣೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅತಿಚಲನೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ತಾಯಿತತ್ತ್ವದ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪಯಣದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನೆಯನ್ನು ಮಧುರ ಅಮೃತಪ್ರಾಣದಿಂದ ಪೋಷಿಸುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಕೇಂದ್ರ ಸಂದೇಶ ಮೃದು ಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಲೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಮೃದು ಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದಾಗ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಲಿನಂತೆ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ, ಮಧುವಿನಂತೆ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಪೋಷಣಾ–ಪ್ರಾಣಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಅಮೃತದ ಉಸಿರಿಂದ ಬೆಂಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಜಲ ಅಮೃತ ಉದಯ
(ಸೂರ್ಯಸಾನ್ನಿಧ್ಯದ ಅಮೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ವರದ ಪ್ರೇರಣೆ)

ಅಮೂರ್ಯಾ ಉಪ ಸೂರ್ಯೇ ಯಾಭಿರ್ವಾ ಸೂರ್ಯಃ ಸಹ |
ತಾ ನೋ ಹಿನ್ವನ್ತ್ವಧ್ವರಮ || 2

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ, ತಾಯಿ (ಚಕ್ರಗಳು), ಬೆಂಕಿ, ಗಂಜಿಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಪ್ರಕಾಶಮಾನದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೊಣೆ ಮಾಡಲು ಜೀವದ ಉಸಿರು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ತೆರಳಲು ಉಜ್ವಲತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯ ಗಾಳಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೃತದ ಜೀವ ಉಸಿರು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅವಿಭಜಿತ ಅಮೃತದ ನೀರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಕರೆಯುತ್ತಾ ಶಕ್ತಿಯುತ ಬೆಂಕಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವ ಅಮೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಹಾಗೂ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನೇ ಸಹಚರನಾಗಿರುವನೋ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಯಜ್ಞಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮುನ್ನಡೆಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ಅಮೂರ್ಯಾಃ" ಎಂಬ ಪದವು ರೂಪವಿಲ್ಲದ, ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಸೂರ್ಯನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ; ಅಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ. "ಸೂರ್ಯಃ ಸಹ" ಎಂಬುದು ಸೂರ್ಯನು ಕೇವಲ ಸಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲ, ಆ ಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ತತ್ತ್ವವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಧ್ವರಂ ಹಿನ್ವನ್ತು" ಎಂಬ ಆಶಯವು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ, ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಕೋರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಕರ್ಮವಲ್ಲ; ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಸಂಯೋಜಿತ ಸಾಧನೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಳಿ, ಚಕ್ರಸ್ವರೂಪ ತಾಯಿ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಗಂಜಿಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಧ್ಯಾನವು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಂತೆ ಜೀವಉಸಿರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ ಶೀತಲತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ, ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಜಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆ ಅಮೂರ್ಯವಾದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಒಂದೇ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಿಭಜಿತ ನೀರನ್ನು ಹರಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಗ್ನಿಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂರ್ಯ–ಚಂದ್ರ ಲಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಂಗಲದ ಪ್ರಕಾಶ ಮತ್ತು ಇಡಾದ ಶೀತಲತೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಸಹಜವಾಗಿ ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಮೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಗಳು. ಅವು ಸೂರ್ಯಭಾವದ ಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾದಾಗ, ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಧ್ವರ ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನಪ್ರವಾಹ; ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಗಿಸುವುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಯೋಗಾರ್ಥ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ಅಗ್ನಿ–ಜಲಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಮೇಲೇಳಿ, ಚಂದ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅಗ್ನಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅಮೃತಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೃತವು ಅವಿಭಜಿತವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿದು, ಶಕ್ತಿಯುತ ಆದರೆ ಸಮತೋಲನದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸ್ಥಿರ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಸೂರ್ಯಸಾನ್ನಿಧ್ಯದ ಅಮೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಯಜ್ಞಸಾಧನೆಯನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣ–ಧ್ಯಾನ–ಅಮೃತಗಳ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ :- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗೇ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ರೂಪವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸೂರ್ಯಜಾಗೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾದಾಗ, ಸಾಧನೆಗೆ ತಳ್ಳುವ ಬಲ ಸ್ವತಃ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ, ಯಜ್ಞವು ಕರ್ಮವಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರ ಚೇತನಪ್ರವಾಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಅಧ್ವರ–ಪ್ರಾಣಪಥದ ಶಾಶ್ವತ ರಹಸ್ಯ.

ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಮ್ ಧ್ವನಿ
(ಆಪೋದೇವೀ ತತ್ತ್ವದ ಆಹ್ವಾನ ಮತ್ತು ಸೋಮಾಮೃತದ ಅಂತರ್ಯಾಗ)

ಅಪೋ ದೇವೀರುಪ ಹ್ವಯೇ ಯತ್ರ ಗಾವಃ ಪಿಬನ್ತಿ ನಃ |
ಸಿನ್ಧುಭ್ಯಃ ಕರ್ತ್ವಂ ಹವಿಃ || 3

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಗಾಳಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಮ್ ಧ್ವನಿಯಿಂದ, ಎಲೆ (ಮೂಲಿಕೆಗಳು), ನೀರು, ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಾಳಿ ಮೂರು ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಸೇರುವುದು ಮಂಗಳಕರ ನೀರು ಅವಿಭಜಿತ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸರಿಸಲು ಕರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಗಾಳಿ ಬೆಂಕಿಯ ಅಮೃತದ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ (ಇದು) ನೀರಿನ ಮನೆಯ ವೈದ್ಯ ಸೋಮನ (ಸೋಮರಸ/ಅಮೃತ) ವಿಶೇಷಣ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಾವು ದೇವೀಸ್ವರೂಪವಾದ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಹಸುಗಳು ಯಾವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆಯೋ, ಆ ನದಿಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹವಿಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ಆಪಃ" ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ನೀರಲ್ಲ; ಅದು ದೇವೀಸ್ವರೂಪವಾದ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ. ಋಷಿಯು ಈ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುವುದಿಲ್ಲ, ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಯತ್ರ ಗಾವಃ ಪಿಬನ್ತಿ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಗಾವುಗಳು ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಕೇತ. ಅವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರೇ ಜೀವಧಾರಕ. ಅದೇ ನೀರನ್ನು ಯಜ್ಞಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದನ್ನೇ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಸಂಸ್ಕಾರ. "ಸಿಂಧುಭ್ಯಃ" ಎಂದರೆ ಮಹಾನದಿ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಹ — ಇದು ಸೀಮಿತವಲ್ಲದ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚನೆ. ಹವಿ ಇಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಹಮ್ ಧ್ವನಿಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಉಸಿರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಜಪಮಂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮಂಗಳಕರ ನೀರು ಅವಿಭಜಿತ ಸಂಪತ್ತಿನಂತೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರೇರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ–ಅಗ್ನಿಗಳ ಅಮೃತಧ್ವನಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ವನಿಯೇ ಸೋಮನ ವಿಶೇಷಣ — ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಪೋಷಿಸುವ ಅಮೃತಪ್ರವಾಹ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಪೋದೇವೀಗಳು ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜಲತತ್ತ್ವಗಳು. ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಸುಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರ. ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಮತತ್ತ್ವವು ಚಂದ್ರಭಾವದ ಶೀತಲ ಶಕ್ತಿ. ಅದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಅಮೃತಾನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ಅಗ್ನಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಮ್ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿತ ಉಸಿರು ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚೇತನತೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಉಜ್ವಲತೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಜಲಶಕ್ತಿ ಅಮೃತಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೋಮಸ್ವರೂಪವಾದ ಈ ಅಮೃತ ದೇಹದೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪುನರುಜ್ಜೀವನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ದೇವೀಸ್ವರೂಪವಾದ ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಾಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೋಮಾಮೃತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಯಾಗಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಒಳಗಡೆ ನಡೆಯುವ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಜೀವವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು. ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಜಲ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ, ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞವೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಮೃತವು ಸ್ವತಃ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಆಪೋದೇವೀ–ಸೋಮಪಥದ ಪುರಾತನ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ
(ಆಪಸ್ಸು ಅಮೃತ–ಭೇಷಜದ ಅಂತರ್ವಾಸ ಮತ್ತು ವೇಗ–ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ)

ಅಪ್ಸ್ವ ಅನ್ತರಮೃತಮಪ್ಸು ಭೇಷಜಮ್ |
ಅಪಾಮುತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಭಿರಶ್ವಾ ಭವಥ ವಾಜಿನೋ ಗಾವೋ ಭವಥ ವಾಜಿನೀಃ ||

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 4 ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಕಿಯು ಗರ್ಭದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗಲು ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ತ್ವರಿತ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಂತ್ರ ಆಯುಧವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು, ಚಂದ್ರನ ಭವನಕ್ಕೆ ತೆರಳಲು ಬೆಂಕಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರಾಟ ಆಯುಧವನ್ನು ತಲುಪಲು ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದು, ಶ್ಲಾಘಿತ ಸ್ತೋತ್ರ ಕರೆ ಪಡೆಯಲು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನೀರಿನೊಳಗೇ ಅಮೃತ ಅಡಗಿದೆ; ನೀರಿನೊಳಗೇ ಔಷಧಿಯೂ ಇದೆ. ಆ ನೀರಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುಣಗಳಿಂದ ನೀವು ವೇಗಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರಿ; ಅಶ್ವಗಳಂತೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿ, ಹಸುಗಳಂತೆ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧರಾಗಿರಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ನೀರಿನ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. “ಅಪ್ಸು ಅಂತರಂ ಅಮೃತಂ” ಎಂದರೆ ಅಮೃತವು ಹೊರಗಿಲ್ಲ, ನೀರಿನೊಳಗೇ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ. ಅದೇ ನೀರು “ಭೇಷಜಂ” — ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು. ಋಷಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಜೀವದ ವಾಹಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಯ ಮೂಲ. “ಅಪಾಮುತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಭಿಃ” ಎಂಬಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಗುಣಗಳು ಮಾನವನನ್ನು ವೇಗಶಾಲಿ, ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧನಾಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಶ್ವ ಮತ್ತು ಗೋ ಉಪಮೆಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಉಸಿರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಅಗ್ನಿಯು ಜಲತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಶಮನಗೊಂಡು, ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂತ್ರ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹಿಡಿತದಂತೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಚೇತನದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಶ್ಲಾಘಿತ ಸ್ತೋತ್ರದ ಆಹ್ವಾನದಿಂದ ಚಲನೆ ವೇಗ ಪಡೆದು, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದಯೆ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಜಲತತ್ತ್ವದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಸಿರು ಸಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಭಾವದ ಶೀತಲ ಶಕ್ತಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸುಡದೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವೂ ಸ್ಥೈರ್ಯವೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಶ್ವೋಪಮೆ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಗೆ, ಗೋೋಪಮೆ ಚೇತನದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸೂಚಕ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ಅಗ್ನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಅಮೃತವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಭೇಷಜವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರಭಾವದ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದರೂ ಅಶಾಂತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ*

ಅಮೃತಪ್ರಾಣ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಆದರೆ ಸಮತೋಲನದ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಅಮೃತ–ಔಷಧ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ವೇಗ, ಬಲ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೀಡುವ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಒಳಗಿನ ಜಲ–ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ವೇಗ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿಗಳಲ್ಲ; ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಅವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಅಮೃತ–ಭೇಷಜ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಸೂಕ್ತ 5

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ (ಆಪೋದೇವೀಗಳ ಮಯೋಭಾವ ಮತ್ತು ಊರ್ಜಾ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ)

ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಸ್ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ |
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ||

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 1

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವ ಕಡೆಗೆ, ನೀರಿನ ಹತ್ತಿರ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯಲು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಸಾಮ್ಯತೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಉಡುಗೊರೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಳಪು. ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಜೀವದ ಉಸಿರು ಗಾಳಿ, ಜೊತೆಗೆ ಮಿಂಚು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಉಡುಗೊರೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನೀರುಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡುವವು. ಅವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿ. ಮಹತ್ತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕೇವಲ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಮಯೋಭಾವವನ್ನು—ಆನಂದ, ಸಮಾಧಾನ, ಪೋಷಣೆ—ನೀಡುವ ದೈವೀ ತತ್ತ್ವವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಮಯೋಭುವಃ" ಎಂಬ ಪದವು ನೀರಿನ ಸಹಜ ಗುಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ಅದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. "ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ನೀರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೂಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ದೈಹಿಕ ಬಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಚೇತನೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಪೋಷಣೆ. "ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ" ಎಂಬುದು ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ—ಮಹತ್ತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ನೀರಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಾಮ್ಯತೆಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಅಮೃತಸ್ವರೂಪದ ಹೊಳಪು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವು ಪ್ರಾಣಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಜಾಗೃತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಚೇತನೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಜಲತತ್ತ್ವದ ಶಮನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಊರ್ಜಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಊರ್ಜಾ ಯೋಗಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಚಕ್ಷು" ಎಂಬುದು ಕಣ್ಣಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಬುದ್ಧಿಯ ದರ್ಶನ. ನೀರಿನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಈ ದರ್ಶನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ಅಗ್ನಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನೀರಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಮೃತಗುಣವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಡದೆ ಪ್ರಕಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ತ್ವರಿತ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಪೋಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ, ಚೇತನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಪೋದೇವೀಗಳ ಮಯೋಭಾವದ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಊರ್ಜೆಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ನೀಡುವ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲ ಸಂದೇಶ ಸರಳವಾದರೂ ಆಳವಾದುದು. ಶಕ್ತಿ ಬಲವಂತದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ; ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನೀರು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ; ಉಸಿರು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಆಪೋ–ಊರ್ಜಾ–ತೇಜಸ್ಸಿನ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು (ಶಿವತಮ ರಸದ ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿತತ್ತ್ವದ ಅಮೃತಸಂಚಾರ)

ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ |
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ||

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 2

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಗಾಳಿ ಕರೆಯುವ ನೀರು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಾಳಿಯ ಅಮೃತವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಲು ಬೆಳಕು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವೈದ್ಯ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳು) ಅಮೃತದ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಕರೆಯುವುದು.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ರಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಡಿ. ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಗಳಂತೆ, ಆ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು "ಶಿವತಮ ರಸ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೋಷಕತ್ವವಲ್ಲ; ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಸಾರ. ಆ ರಸವನ್ನು "ಭಾಜಯತ" ಎಂದು ಬೇಡುವುದರಿಂದ, ಋಷಿ ಅದನ್ನು ಹೊರಗಿಂದ ಪಡೆಯುವ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಜೀವಂತ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. "ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ" ಎಂಬ ಉಪಮೆ ಅತ್ಯಂತ ಮೃದುವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಗೆ ಬರುವಂತೆ, ಈ ರಸವೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಹರಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಬಲಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ, ಸಹಜ ಸಮೀಪತೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನೀರನ್ನು ಅಮೃತ ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಬೇರ್ಪಡಲಾಗದಂತೆ ಒಂದಾಗಿ, ಅಮೃತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆ ಅಮೃತವು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಿ, ಬೆಳಕಿನಂತೆ*

ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯ ಉಡುಗೊರೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಸ್ವರೂಪದ ಚಕ್ರಗಳು ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಶೀತಲ–ಶೀತಲವಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲತತ್ತ್ವದ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಾಯಿತತ್ತ್ವ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. "ಶಿವತಮ ರಸ" ಎಂದರೆ ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ. ಅದು ಬಲವಂತದಿಂದಲ್ಲ, ಲಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ಅಗ್ನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ನೀರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ನೀರು ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿ ಅದನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳು ತಾಯಿಗಳಂತೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಸಮವಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತವೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಶಿವತಮ ರಸವನ್ನು ತಾಯಿತತ್ತ್ವದ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಂಚಿ, ಪೋಷಣೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮೃದುತನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಆಹ್ವಾನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಹೇಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಮೃತಶಕ್ತಿ ಸಾಧಕನೊಳಗೆ ಹರಿಯಬೇಕು. ಉಸಿರು, ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಭಾವ ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ಶಿವತಮ ರಸವು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಪೋಷಣಾ–ಆನಂದ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಸಾರ.

ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಸುಷುಮ್ನಾದಿಂದ ಕರೆದಾಗ ಸಮೃದ್ಧಿ (ಆಪೋದೇವೀಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ಜನನ ಶಕ್ತಿ)

ತಸ್ಮಾ ಅರಂ ಗಮಾಮ ವೋ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ||

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 3

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಮೃತವು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ (ಚಕ್ರಗಳು) ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವ ಉಸಿರು ನೀರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತದೆ, ಜೀವ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ, ಮಿಂಚು ಸೇರುವ ಜೀವ ಉಸಿರು, ಗಂಜಿಯು ಅದೇ ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ರಕ್ಷಕನನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸೇರುವ ರಕ್ಷಕ ಜೀವ ಉಸಿರು ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕ್ಷಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಪೋಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ, ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಿಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರುವೆವು. ಓ ನೀರಿನ ದೇವತೆಗಳೇ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಪೋಷಿಸಿ, ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಶ್ರಯದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ. "ತಸ್ಮಾ ಅರಂ ಗಮಾಮ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಗಮ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ — ಕ್ಷಯವಲ್ಲ, ಪೋಷಣೆ. "ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಹೇಳುವುದು, ಯಾವ ತತ್ತ್ವ ಕ್ಷಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಜೀವವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೋ, ಅದೇ ನಿಜವಾದ ಆಶ್ರಯ. ಆಪೋದೇವೀಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರಲ್ಲ; ಅವು ಜೀವವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ, ಉಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಮರುಜೀವನ

ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳು. "ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಜನನದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಇದೆ — ದೇಹಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ, ಚೇತನಕ್ಕೂ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದಂತೆ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಅಮೃತ ಮತ್ತು ತಾಯಿತತ್ತ್ವಗಳ (ಚಕ್ರಗಳ) ಸಮ್ಮಿಲನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಉಸಿರು ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ, ಸಂತೋಷದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ, ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತ ಪ್ರಾಣವು ರಕ್ಷಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಬದಲಾವಣೆ — ಅದು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುತ, ಸಮೃದ್ಧ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ಶರಣಾಗತಿಯ ಸೂತ್ರ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ತಾಯಿಚಕ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮಿಲಿತವಾದಾಗ, ಕ್ಷಯದ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಉಸಿರು ಜಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಶೀತಲ ಪೋಷಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಣೆ ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಗಮಾಮ" ಎಂಬ ಪದ ಯೋಗಪಥದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಾಗುವ ಸಂಕೇತ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ವಿದ್ಯುತ್ (ಮಿಂಚು) ತತ್ತ್ವಗಳ ಏಕಸಂಚಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಪ್ರಾಣವು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು, ದೇಹದ ಕ್ಷಯಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮರುಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ ಬದಲಾವಣೆಯಂತೆ; ಅದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು, ಚೇತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಪೋದೇವೀಗಳ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪ್ರಾಣ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಚೇತನೆಯನ್ನು ಪುನರ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸಾಧನಾಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಆಳವಾದ ಸಂದೇಶ ಶರಣಾಗತಿ. ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ಪುನಃ ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀರು, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ತಾಯಿತತ್ತ್ವ ಒಂದಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿದಾಗ, ಕ್ಷಯವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅಥರ್ವವೇದೀಯ ಪುನರ್ಜನನ–ಪೋಷಣಾ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ದರ್ಶನ.

ಪರ್ಯಾಯ ಉಜ್ವಲತೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಕೊಡುಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಉಡುಗೊರೆ
(ಆಪೋದೇವೀಗಳ ಅಧಿಪತ್ಯ, ಕ್ಷಯನಿವಾಸ ಮತ್ತು ಭೇಷಜಾನುಗ್ರಹ)

ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯನ್ತ ಈಶ್ ಚರ್ಷಣೀ ನಾಮ್ |
ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ ||

ಖಾಂಡ -1 ಸೂಕ್ತ 5 ಶ್ಲೋಕ 4

ಅಕ್ಷರ ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜೀವ ಉಸಿರು ಆಯುಧವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವ ಉಸಿರು ಪ್ರಕಾಶಮಾನತೆಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ ಉಡುಗೊರೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ, ಮಿಂಚಿನ ಗಾಳಿ, ಚಲನೆ ನೀಡಲು ಗರ್ಭದ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಅಮೃತ ಶುದ್ಧ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಲು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವುದು. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಜೀವದ ಉಸಿರು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪಲು ನೀರಿನಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದುದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಳಾರ್ಥ:- *ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಪತಿಯಾದವಳು, ಜನರನ್ನು ಪೋಷಿಸುವವಳು, ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವಳು ಅವಳೇ. ಆ ನೀರಿನ ದೇವೀಗಳಿಂದ ನಾನು ಔಷಧಸ್ವರೂಪವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಮಂತ್ರದ ಸರಳಾರ್ಥ.*

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಪೋದೇವೀಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅಧಿಪತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. "ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ" ಎಂಬುದು ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಕ್ಷಯನ್ತ" ಎಂಬ ಪದವು ನಾಶವಲ್ಲ; ಕ್ಷಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ, ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಚರ್ಷಣೀ ನಾಮ್" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯವೇ ಆ ನೀರಿನ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಋಷಿದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಋಷಿ ನೇರವಾಗಿ "ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ — ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೊರಗಲ್ಲ, ನೀರಿನೊಳಗೇ ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- *ಅಕ್ಷರ–ಭಾವಾರ್ಥದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಂತ್ರವು ಜೀವಉಸಿರಿನ ಆಯುಧವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು, ಮಿಂಚಿನ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಒಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ನೀರಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ–ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಲನೆ ಜೀವದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆ. ಆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಚಂದ್ರಭಾವದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಮೃತ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರವು ಶಕ್ತಿ–ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಯೋಜನೆ. ಆಪೋದೇವೀಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ತಾಯಿತತ್ತ್ವ. ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಕ್ಷಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಸಮತೋಲನಗಳು ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಹಸ್ರಾರದ ಸಂಪರ್ಕವು ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇಷಜ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗನಾಶವಲ್ಲ; ಯೋಗಪಥದಲ್ಲಿ ಮರುಸ್ಥಾಪಿತ ಸಮತೋಲನ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ:- *ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಉಸಿರು–ನೀರು–ಅಗ್ನಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಲಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಜೀವಉಸಿರು ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಜಲತತ್ತ್ವದಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಮೃತವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೃತವು ಕೋಶಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪುವ ಈ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೇತನೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ವೇಳೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಈ ಮಂತ್ರವು ಆಪೋದೇವೀಗಳ ಅಧಿಪತ್ಯದ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಭೇಷಜಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಧ್ಯಾನ ಸೂತ್ರ.

ಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಹುಡುಕುವ ಮನೋಭಾವದಿಂದ, ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಒಳಗೆ ಗುರುತಿಸುವ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನೀರು, ಉಸಿರು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗದೆ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆಥರ್ವವೇದೀಯ ಭೇಷಜ–ಪ್ರಾಣ–ಆಶ್ರಯ ಮಾರ್ಗದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಸಾರ.

(ಅಥರ್ವ ವೇದ ಅಕ್ಷರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಹಾಲಿ 1ನೇ ಖಾಂಡದ ಐದು ಸೂಕ್ತ ಅನುವಾದ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿದೆ, ಒಟ್ಟು 20 ಖಾಂಡ ಇದೆ ಅದರಲ್ಲಿ 730 ಸೂಕ್ತ ಸುಮಾರು 6000 ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇವೆ)

ಅಧ್ಯಾಯ – 23
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಮಹಾಭಾರತ ಮೂಲ

ಪ್ರಾಣಚೇತನವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ದೇಹ ಕೇವಲ ಮಣ್ಣಿನ ಪುಂಜ - ಪ್ರಾಣವೇ "ದೈವತ್ವ"ವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ.

ಚೇಷ್ಟಾ ವಾಯುಃ ಖಮಾಕಾಶಮೂಷ್ಮಾಗ್ನಿ: ಸಲಿಲಂ ದ್ರವಃ |
ಪೃಥಿವೀ ಚಾತ್ರ ಸಂಘಾತಃ ಶರೀರಂ ಪಾಂಚಭೌತಿಕಮ್ ॥ 4

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 184

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹವು ಐದು ಮಹಾಭೂತಗಳಾದ ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ - ಇವುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆ ವಾಯು ತತ್ತ್ವದಿಂದ, ಶಬ್ದಗ್ರಹಣ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಕತೆಯು ಆಕಾಶದಿಂದ, ಉಷ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ, ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ತೇವತ್ವ ಜಲದಿಂದ, ಘನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ ಭೂಮಿಯಿಂದ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹವೇ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಮಹಾರ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯಿಂದ ಅದು ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮಹಾಭಾರತದ ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಾನವ ದೇಹದ ಪಂಚಭೌತಿಕ ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ತ್ವ - "ಶರೀರಂ ಪಾಂಚಭೌತಿಕಮ್" - ಎಂಬ ನಿಷ್ಠಾನವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗವೂ ಈ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅವುಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ

ಯೋಗದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ನಾಡೀ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ: ಈ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ.

ತತ್ತ್ವ	ಚಕ್ರ	ಲಕ್ಷಣ
ಭೂಮಿ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಸ್ಥಿರತೆ, ನೆಲೆ
ಜಲ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ದ್ರವ್ಯ ಚಲನೆ, ಕಾಮಶಕ್ತಿ
ಅಗ್ನಿ	ಮಣಿಪೂರ	ಪಚನ, ಶಕ್ತಿ
ವಾಯು	ಅನಾಹತ	ಚಲನ, ಪ್ರೇಮ
ಆಕಾಶ	ವಿಶುದ್ಧ	ಶಬ್ದ, ವ್ಯಾಪಕತೆ

ವಿವರಣೆ:- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರವು ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಂಘಾತವೇ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಯು ಮಾಡುವ ಚೇಷ್ಟೆಯು ವಾಯುವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುವುದು (ಕಿವಿ-ಮೂಗು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ) ಆಕಾಶದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಶರೀರವು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಗ್ನಿಯ ಅಂತವಾಗಿದೆ. ದ್ರವರೂಪವಾಗಿರುವುದು (ರಕ್ತ-ಜೊಲ್ಲು-ಕಣ್ಣೀರು ಮುಂತಾದುವು) ಜಲದ ಅಂಶವಾಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ-ಮಾಂಸ ಮೊದಲಾದುವುಗಳು ಪೃಥ್ವಿಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕಲಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರವೂ ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೇ ಆಗಿದೆ.

ಪರಂಪರೆ	ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ	ದೇಹವು ಅಸತ್ಯವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ–ವ್ಯವಹಾರರಚನೆ, ಆದರೆ ಅದು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜೀವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಚೇತನದಿಂದ ಅದು "ಚೇಷ್ಟಾ ವಾಯು" ಆಗುತ್ತದೆ.
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ	ದೇಹವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಾದಾನ; ಅವನ ವಿಲಾಸರೂಪದ ಪ್ರಕೃತಿ ಪಂಚಭೌತಿಕವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮನು ಸೇವಾ–ಯೋಗವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ	ಪಂಚಭೂತಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕೃತಿಶಕ್ತಿಗಳು; ಪ್ರತಿ ಭೂತಕ್ಕೂ ದೇವತೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದೆ — ವಾಯು ದೇವ, ಅಗ್ನಿ ದೇವ, ವರುಣ ದೇವ, ಪ್ರಥಿವೀ ದೇವಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ದೇಹವು ದೇವಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೇತ್ರ.

ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಏಕತೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವ ಎನ್ನುವ "ದೈವ ಯಂತ್ರ" ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾತ್ಪ್ರಣೀಯತೇ ಪ್ರಾಣೀ ವ್ಯಾನಾದ್ವ್ಯಾಯಚ್ಛತೇ ತಥಾ |
ಗಚ್ಛತ್ಯಪಾನೋಽಧಶ್ಚೈವ ಸಮಾನೋ ಹೃದ್ಯವಸ್ಥಿತಃ ॥ 24
ಉದಾನಾದುಚ್ಛ್ವಸಿತಿ ಚ ಪ್ರತಿಭೇದಾಚ್ಚ ಭಾಷತೇ |
ಇತ್ಯೇತೇ ವಾಯವಃ ಪಂಚ ಚೇಷ್ಟಯನ್ತೀಹ ದೇಹಿನಮ್ ॥ 25

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 184

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದೊಳಗೆ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು (ಪಂಚವಾಯುಗಳು) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ

1. **ಪ್ರಾಣ** – ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯಸ್ಪಂದನದ ಶಕ್ತಿ.
2. **ಅಪಾನ** – ಕೆಳಮುಖ ಚಲನ, ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ.
3. **ವ್ಯಾನ** – ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಸರಣ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆ.
4. **ಸಮಾನ** – ಆಹಾರಪಚನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಸಮನ್ವಯ.
5. **ಉದಾನ** – ವಾಕ್ಯ, ಚೇತನ, ನಿದ್ರಾ–ಜಾಗೃತ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಮರಣಕಾಲದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಾಂತಿ.

ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಜೀವಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಇಲ್ಲದಾಗ ದೇಹ ಮೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವಚೇತನದ ಪರಮ ರೂಪ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಕೇವಲ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಸಂಗ್ರಹ - ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಉಷ್ಣತೆ, ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಾಕ್ಯ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಏಕತೆಯಿಂದಲೇ ಜೀವ ಎನ್ನುವ "ದೈವ ಯಂತ್ರ" ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಲೇ "ತ್ರಿದೋಷ" - ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ - ಸ್ಥಿತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಾಣ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಇವು "ವಾತದ" ಮೂಲ; ಸಮಾನವು "ಪಿತ್ತದ"; ಅಪಾನವು "ಕಫದ" ಶುದ್ಧೀಕರಣಕಾರಕ. ಇವುಗಳ ಅಸಮತೋಲನವೇ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.*

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪಂಚವಾಯುಗಳು ಸರ್ವದೇವತಾಮಯ ಪ್ರಾಣನ ಉಪಭೇದಗಳು. ಪ್ರಾಣವೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ, ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ರಾಮಾನುಜಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರೂಪನಾಗಿ ಐದು ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಪಂಚವಾಯುಗಳು ಜೀವ–ದೇವತೆಯ ಅಂಗೀಕಾರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು.
ಮಾಧ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯ	ವಾಯು ದೇವನ ಪಂಚರೂಪಗಳು — ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ. ದೇವನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದು ಜೀವದೊಳಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಯು ದೇವನೇ ಜೀವದಾಯಕ.

ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ತ್ರಯದ ಸಂಯೋಗವೇ ಜೀವದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದ ಚೇತನವಾಹಕ.

ಶ್ರಿತೋ ಮೂರ್ಧಾನಮಾತ್ಮಾತು ಶರೀರಂ ಪರಿಪಾಲಯನ್ |
ಪ್ರಾಣೋ ಮೂರ್ಧನಿ ಚಾಗ್ನೌ ಚ ವರ್ತಮಾನೋ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ॥ 3

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆತ್ಮನು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ) ನೆಲೆಸಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನ ಸಹಾಯಕನಾದ ಪ್ರಾಣನು ಕೂಡ ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ, ಉಸಿರಾಟ, ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೂಲ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೇತನ - ಇವೆರಡೂ ಆತ್ಮಪ್ರಾಣಸಂಘಾತದಿಂದಲೇ ಜೀವವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ → *"ಮೂರ್ಧಾನಂ ಆತ್ಮಾ ಶ್ರಿತಃ" → ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಪ್ರಭೆ (ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ). "ಪ್ರಾಣೋ ಅಗ್ನೌ ವರ್ತಮಾನಃ" → ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪಚಕ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣದ ಸಂಯೋಗ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಚಲನವು ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಉತ್ಕರ್ಷ ಪಡೆಯುವಾಗ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತವೆ - ಅದೇ "ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ".*

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಜೀವನಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ → *ದೇಹದಲ್ಲಿನ "ಮೂರ್ಧಾ" ಭಾಗದಲ್ಲಿ -ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ - ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಪೈನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು (ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ) ಚೇತನಸಂಬಂಧಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಚೇತನಸಂಚಲನ "ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ" ತತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ಹೋಲುವಂತೆ, ಜೀವಸ್ಪಂದನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.*

ವಿವರಣೆ:- *ಆತ್ಮನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸಿರುವ ಪರಮಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಾಣನು ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ಈ ಆತ್ಮ–ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ತ್ರಯದ ಸಂಯೋಗವೇ ಜೀವದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣದ ಚೇತನವಾಹಕ. ಆತ್ಮ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾನೆ; ಪ್ರಾಣ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಆತ್ಮನ ಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಾನೆ.*

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಆತ್ಮನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶರೂಪನಾಗಿ ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾಣನು ಅವನ ಉಪಾಧಿಯಾಗಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರಾಣೋ ಅಗ್ನಿರೂಪೇಣ ಮೂರ್ಧನಿ ಚೇಷ್ಟತೇ" ಎಂದರೆ ಚೈತನ್ಯವು ಉಸಿರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.
ರಾಮಾನುಜಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಆತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶರೂಪ; ಆತನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೇವನಿಚ್ಛೆಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಆತ್ಮನ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಮಾಧ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು ದೇವ) ಆತ್ಮನ ಸಹಾಯಕ; ಆತನು ಮೂರ್ಧಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತನಾದ ಆತ್ಮನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅಗ್ನಿರೂಪವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಯೋಗವೇ ಜೀವದ ಚೇತನ.

ಗ್ರಂಥ	ಶ್ಲೋಕ	ತಾತ್ಪರ್ಯ
ಕಠೋಪನಿಷತ್ 2.2.3	"ಉತ್ತಿಷ್ಠತ ಜಾಗ್ರತ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವರಾನ್ನಿಬೋಧತ"	ಆತ್ಮ ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶರೂಪದಿಂದ ನೆಲೆಸಿರುವನು.
ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ 2.1.16	"ಯತ್ರಾಯಂ ಪುರುಷಃ ಶಿರಸ್ಸಿ"	ಆತ್ಮನು ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ 3.6	"ಸಹೈಷ ಎತಾಸು ನಾಡೀಷು ಸಂವಿಶ್ಯ"	ಆತ್ಮನು ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ನಾಡೀಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಭಗವದ್ಗೀತೆ 8.12–13	"ಮೂರ್ಧ್ನ್ಯಾಧಾಯಾತ್ಮನಃ ಪ್ರಾಣಮಾಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗಧಾರಣಾಮ್"	ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಜೀವವು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಚಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ, ಸಮಾನದಿಂದ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಏವಂ ತ್ವಿಹ ಸ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಾಣೇನ ಪರಿಚಾಲ್ಯತೇ |
ಪೃಷ್ಠತಸ್ತು ಸಮಾನೇನ ಸ್ವಾಂ ಸ್ವಾಂ ಗತಿಮುಪಾಶ್ರಿತಃ ॥ 5

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾನವಾಯು ಅವನ ಶರೀರದ ಹಿನ್ನಲೆ ಶಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ) ತನ್ನ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ → *ಪ್ರಾಣೇನ ಪರಿಚಾಲ್ಯತೇ → ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಜೀವದ ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಾರಂಭ. ಸಮಾನೇನ ಪೃಷ್ಠತಃ → ಪಚನ, ಸಮತೋಲನ, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವಿತರಣೆ - ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯ. ಸ್ವಾಂ ಸ್ವಾಂ ಗತಿಮುಪಾಶ್ರಿತಃ → ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಯು ತನ್ನ ನಾಡೀಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಯೋಗದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಮಾಧಿ ಮಾರ್ಗದ ಮೊದಲ ಹಂತ.*

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ *ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ "ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ", "ಧಾತುಪೋಷಣೆ" ಮತ್ತು "ಮನಶ್ಶಾಂತಿ"ಗೆ ಕಾರಣ. ಅಸಮತೋಲನವಾದರೆ ಶ್ವಾಸಕಾಸ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ.*

ವಿವರಣೆ:- *ಹೀಗೆ ಜೀವಾತ್ಮನಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿರುವ ಸಮಸ್ತ ವಿಭಾಗಗಳೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳೂ ಸಂಚಾಲಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣವು ಸಮಾನವಾಯುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನಹೊಂದಿ ತನ್ನ ಗತಿಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಶರೀರದ ಸಂಚಾಲಕವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರಾಭಿಪ್ರಾಯ	ಪ್ರಾಣವೇ ದೇವಶಕ್ತಿ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಚಲನೆಯುಪಾಧಿ. ಸಮಾನವು ಸಮತೋಲನದ ಶಕ್ತಿ, ಅದು ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತ.
ರಾಮಾನುಜಾಭಿಪ್ರಾಯ	ದೇವನಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಜೀವದೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಾನವು ಮಧ್ಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
ಮಾಧ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯ	ವಾಯುದೇವನ ಪಂಚರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವು ಪ್ರಧಾನ. ಅದು ದೇವನ ನಿಯೋಗದಿಂದ ದೇಹದ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದ ಚಲನವೇ ಆತ್ಮಚೇತನದ ಲಕ್ಷಣ.

ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ "ಆರೋಗ್ಯ" ಮತ್ತು "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ".

ಬಸ್ತಿಮೂಲಂ ಗುದಂ ಚೈವ ಪಾವಕಂ ಸಮುಪಾಶ್ರಿತಃ |
ವಹನ್ಮೂತ್ರಂ ಪುರೀಷಂ ಚಾಪ್ಯಪಾನಃ ಪರಿವರ್ತತೇ ॥ 6

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಪಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ - ಮೂತ್ರಾಶಯ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಸಮೀಪ - ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಪುರೀಷಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಪಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಮತ್ತು ಜೀವಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. (ಅಪಾನವಾಯುವು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನೂ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನೂ, ಗುದವನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಮೂತ್ರ-ಪುರೀಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.)

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ *→ ಅಪಾನ ವಾಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಅಪಾನ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನ ಪಡೆಯುವಾಗ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ "ಪಾವಕಂ ಸಮುಪಾಶ್ರಿತಃ" ಎಂದರೆ ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯ (ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ) ಸಹಾಯದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಜೀವಚಕ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ತಳದ ದೇವತೆ - ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಮಾರ್ಗ. ಅಪಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ದೇವಶಕ್ತಿ. ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಪಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಕಳದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಜೀವದ ಮೂಲಾಧಾರಸ್ಥ ಶಕ್ತಿ - ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವಧಾರಣೆ ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ	ಅಪಾನ ವಾಯು ಕೆಳಮುಖ ಚಲನದ ಪ್ರತಿನಿಧಿ — ದೇಹದ ಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪಾತಾಳ ದಿಕ್ಕಿನ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನ ಪ್ರತಿಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಸಮನ್ವಿತವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ	ಅಪಾನವು ದೇವನಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇವರ ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಾಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅಗ್ನಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ	ಅಪಾನ ವಾಯು ವಾಯುದೇವನ ಅಂಗರೂಪ; ಶೋಧನೆ, ವಿಸರ್ಜನೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ದೇವನ ನಿಯೋಗದಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಶುದ್ಧೀಕರಣ–ಪೋಷಣೆಯ ಸಮತೋಲನಶಕ್ತಿ.

ಉದಾನ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವಿಯ ಒಳಗಿನ "ಏರಿಕೆ" - ಚೇತನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ.

ಪ್ರಯತ್ನೇ ಕರ್ಮಣಿ ಬಲೇ ಯ ಏಕಸ್ತ್ರಿಷು ವರ್ತತೇ !
ಉದಾನ ಇತಿ ತಂ ಪ್ರಾಹುರಧ್ಯಾತ್ಮವಿದುಷೋ ಜನಾಃ ॥ 7

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ - ಅದೇ ಉದಾನ ವಾಯು. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ, ಉದಾನ ವಾಯುವೇ ದೇಹದೊಳಗಿನ "ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿ ಶಕ್ತಿ" - ಅದು ವಾಕ್ಯ, ಚಿಂತನೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಹೊರಚಲನ, ಮತ್ತು ಮರಣಕಾಲದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉದಾನ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವಿಯ ಒಳಗಿನ "ಏರಿಕೆ" - ಚೇತನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ.

***ಯೋಗದೃಷ್ಟಿ** →ಸ್ಥಾನ: ಕಂಠ ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಥಾನ (ವಿಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳ ಮಧ್ಯ). ಕಾರ್ಯ: ವಾಕ್ಯ, ಧ್ವನಿ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಾಂತಿ. ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ: "ಊರ್ಧ್ವ ಚಲನ" - ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಚಕ್ರದತ್ತ ಎತ್ತುವುದು. ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉನ್ನತ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉದಾನ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುವಾಗ ಸಾಧಕನ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ -ಇದು ಸಮಾಧಿಯ ಮಾರ್ಗ.*

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಉದಾನ ವಾಯು" ಕಂಠ–ಊರ್ಧ್ವಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ವಾಕ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ, ಉಸಿರಿನ ಹೊರಚಲನ, ಧ್ವನಿನಾದ, ಬಲದ ಉದ್ಭವ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಅಪಾನವಾಯು ಕೆಳಮುಖವಾದರೆ, ಉದಾನ ಮೇಲ್ಮುಖ - ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುರುತು.

***ವಿವರಣೆ:-** ಉದಾನವಾಯು = ಜೀವನದ ಏರಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಯತ್ನ (ಉತ್ಸಾಹ), ಕರ್ಮ (ಚಲನ), ಮತ್ತು ಬಲ (ಶಕ್ತಿ) - ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳ ಏಕಕೇಂದ್ರ. ಉದಾನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಜೀವಿಯು ವಾಕ್ಯ, ಧ್ಯಾನ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೋತ್ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ದೈವಶಕ್ತಿ.*

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ	ಉದಾನವಾಯು ಬಲ–ಪ್ರಯತ್ನ–ಕರ್ಮಗಳ ತ್ರಿವಿಧ ಚಲನದ ಮೂಲ. ಅದು ವಾಕ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ, ಮನೋಧ್ಯಾನ, ಮರಣಸಮಯದ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ.
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ	ಉದಾನವಾಯು ದೇವನ ನಿಗದಿತ ಶಕ್ತಿ; ಆತ್ಮನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ದೇವೋಪಾಸನೆಗೆ ಮಾರ್ಗದಾಯಕ.
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ	ಉದಾನವಾಯು ವಾಯುದೇವನ ರೂಪವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ; ಚೇತನವನ್ನು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎತ್ತುವ ಶಕ್ತಿ. ಯೋಗಿಯು ಉದಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಮೋಕ್ಷಪಥ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸುಲಭ.

ಗ್ರಂಥ	ಶ್ಲೋಕ	ತಾತ್ಪರ್ಯ
ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ 3.7	“ಉದಾನೋ ಹ್ಯಾಯಂ ಪುರುಷಂ ಸಧಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಂ ಪ್ರತಿ”	ಉದಾನ ವಾಯುವು ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದತ್ತ ಎತ್ತುತ್ತದೆ.
ಭಗವದ್ಗೀತೆ 8.12–13	“ಮೂರ್ಧ್ನ್ಯಾಧಾಯಾತ್ಮನಃ ಪ್ರಾಣಂ…”	ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಿರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಉದಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮೋತ್ಕರ್ಷ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಯೋಗಸೂತ್ರ 3.39	“ಉದಾನ ಜಯಾಜ್ಜಲಪಂಕಕಂಟಕಾದಿಷ್ವಸಂಗ ಉತ್ಕ್ರಾಂತಿಶ್ಚ”	ಉದಾನನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಅಡೆತಡೆಗಳ ಪಾರಗಮ್ಯ ಸಾಧ್ಯ.

ವ್ಯಾನ ವಾಯು - ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕ ಚಲನ ಶಕ್ತಿ.

ಸಂಧಿಷ್ವಪಿ ಚ ಸರ್ವೇಷು ಸಂನಿವಿಷ್ಟಸ್ತಥಾನಿಲಃ |
ಶರೀರೇಷು ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ವ್ಯಾನ ಇತ್ಯುಪದಿಶ್ಯತೇ ॥ 8

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವ ವಾಯುವು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಧಿಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುವುದೋ-ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. (ಮಾನವ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಧಿಗಳು, ನಾಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವ್ಯಾನ ವಾಯು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ವಿತರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ; ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಗಳು, ಅಂಗಸ್ಪಂದನಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಂಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.)

ಯೋಗದೃಷ್ಟಿ → ಸ್ಥಾನ: *ದೇಹಮಧ್ಯದಿಂದ (ಹೃದಯ) ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.* ***ಕಾರ್ಯ:*** *ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯ ವಿತರಣೆ; ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ, ನಾಡೀ ಸಂಚಾರ, ಸ್ನಾಯು ಚಲನೆ.* ***ಚಕ್ರ ಸಂಬಂಧ:*** *ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಿಂದ ಉತ್ಭವಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.* ***ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ:*** *“ವ್ಯಾನ” ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಪಕತೆಯ ಪ್ರತೀಕ - ಇದು ಜೀವಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಮಧ್ಯಸ್ಫುರಣ ಶಕ್ತಿ.*

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿ → *ವ್ಯಾನವಾಯು ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ–ಸ್ಪಂದನ–ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟ) ಮತ್ತು ಅಪಾನಾಯಾಮ (ವಿಸರ್ಜನೆ) ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾದರೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಹೃದ್ರೋಗ, ನಾಡೀ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವಾಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯದ ಸೇತುವೆ, ಸಮತೋಲನದ ನಾಡೀ ಚೇತನ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾನವೇ “ಆಂತರಿಕ ಶ್ರುತಿಶಕ್ತಿ” - ಪ್ರಾಣದ ಸಮಗ್ರ ಸಂಚಾರ. ವ್ಯಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ, ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ನಾಡೀ ಸಂಪರ್ಕದ ದೇವಶಕ್ತಿ. ಅದು ಪ್ರಾಣದ ದೇಹವ್ಯಾಪಕ ರೂಪ - ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆಗೆ ಉಸಿರಾದರೆ, ವ್ಯಾನ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಚಾರ. ವ್ಯಾನವೇ ಜೀವನದ ನಾದ, ನಾಡೀ, ಚಲನ, ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಜೀವದ ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ.

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ (ಅದ್ವೈತ)	ವ್ಯಾನವು ಪ್ರಾಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಶಕ್ತಿ. ಅದು ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಿ ಜೀವಚೇತನವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ವ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಸಮಗ್ರ ದೇಹಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	ವ್ಯಾನವು ಪರಮೇಶ್ವರನ ವ್ಯಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ; ಅದು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೇವನ ಚಲನೆ ರೂಪವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ (ದ್ವೈತ)	ವ್ಯಾನವು ವಾಯುದೇವನ ವ್ಯಾಪಕ ರೂಪ. ದೇವಶಕ್ತಿ ದೇಹದ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಜೀವನು ಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇವಭಕ್ತನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಂಥ	ಶ್ಲೋಕ / ಭಾಗ	ಅರ್ಥ
ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ 3.6	"ವ್ಯಾನೋ ನಾಡೀಭಿಃ ಸರ್ವಾಶ್ಚೈತಾಃ ಸಂಯಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸಂಧತ್ತೇ"	ವ್ಯಾನನು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ 8.6.6	"ಅಷ್ಟದ್ವಾರಂ ಪುರುಷಸ್ಯ ಗುಹಾಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ..."	ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತವೆ.
ಆಯುರ್ವೇದ (ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ – ಸೂತ್ರ 12.8)	"ವ್ಯಾನೋ ನಾಡೀಭಿಃ ಸರ್ವದೇಹಂ ಅನುಪಾತಿ..."	ವ್ಯಾನವಾಯು ಸರ್ವದೇಹ ಚಲನ, ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರದ ಮೂಲ.

"ಸಮಾನ ವಾಯು" ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪಚನ, ಪೋಷಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಧಾತುಷ್ವಗ್ನಿಸ್ತು ವಿತತಃ ಸಮಾನೇನ ಸಮೀರಿತಃ |
ರಸಾನ್ಧಾತೂಂಶ್ಚ ದೋಷಾಂಶ್ಚ ವರ್ತಯನ್ನವತಿಷ್ಠತೇ ॥ 9

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಸವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಗ್ನಿಯು ವ್ಯಾಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾದ ಸಮಾನವಾಯುವು ಶರೀರಗತವಾದ ರಸಗಳನ್ನೂ, ಧಾತುಗಳನ್ನೂ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ), ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನೂ (ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫಗಳನ್ನೂ) ಸಂಚಾಲನಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ → ಸ್ಥಾನ: *ನಾಭಿದೇಶ (ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ).* ***ಕಾರ್ಯ:*** *ಪಚನ, ಶಕ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಸಮತೋಲನ.* ***ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ:*** *ಮಧ್ಯ ಶಕ್ತಿ – ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮಸಂಘಟನೆ.* ***ಚಕ್ರಸಂಬಂಧ:*** *ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವು ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವದ ಕೇಂದ್ರ; ಸಮಾನ ವಾಯು ಅಲ್ಲಿ ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಯಮಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮಾನ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ಯೋಗಿಗೆ "ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ" ಹಾಗೂ "ಮನೋಶಾಂತಿ" ದೊರಕುತ್ತದೆ.*

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿ → *ಸಮಾನ ವಾಯು + ಪಚಕ ಪಿತ್ತ = ಪಚಕ ಅಗ್ನಿ. - ಇದರಿಂದ: ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಧಾತುಗಳು ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ದೋಷಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಸಮಾನ ವಾಯು ಸ್ಥೈರ್ಯ" ಅಥವಾ "ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- *ರಸಾದಿಧಾತುಗಳು ಏಳು : ರಸ (ಅನ್ನರಸ), ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮೂಳೆ, ಮಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರ (ರೇತಸ್ಸು). ಚಕ್ಷುರಾದಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು- ಚಕ್ಷುಸ್, ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ಜಿಹ್ವೆ ಮತ್ತು ತ್ವಕ್. ಸಮಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಶಕ್ತಿ - ಪಚನ, ಪೋಷಣ, ಸಮತೋಲನದ ದೇವಶಕ್ತಿ. ಅಗ್ನಿ (ತೇಜೋತತ್ತ್ವ) ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಚಲಿತನಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಚಕ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಾನ ವಾಯು ಎಂದರೆ "ಜೀವನದ ಸಮಾನಧರ್ಮ ಶಕ್ತಿ" - ಅತಿಯಾದದ್ದನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದದ್ದನ್ನೂ ಸಮಪಡಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ನಿಯಂತ್ರಕ.*

ಪರಂಪರೆ	**ವಿವರಣೆ**
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ	ಸಮಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ನಾಭಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ) ಸ್ಥಿತನಾಗಿದ್ದು, ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ವಿತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮನ ಚೇತನಶಕ್ತಿ ಈ ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ	ದೇವನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸಮಾನ ವಾಯು ದೇಹದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಧಾತುಗಳು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ.
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ	ವಾಯುದೇವನ ಸಮಾನ ರೂಪವೇ ಸಮಾನ ವಾಯು; ಆತನು ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಪಚನ–ಪೋಷಣ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇವಶಕ್ತಿಯ "ಮಧ್ಯಸ್ಥ" ಸ್ಥಿತಿ.

ಗ್ರಂಥ	**ಶ್ಲೋಕ**	**ತಾತ್ಪರ್ಯ**
ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ 3.6	"ಸಮಾನೋ ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ…"	ಸಮಾನ ವಾಯು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿ ಆಹಾರಪಚನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
ತೈತ್ತಿರೀಯೋಪನಿಷತ್ 2.2.1	"ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್"	ಅನ್ನವೇ ಶಕ್ತಿ; ಅದನ್ನು ಸಮಾನ ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯ ಮೂಲಕ ಪಚಿಸುತ್ತದೆ.
ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ – ಸೂತ್ರ 12.8	"ಸಮಾನೋ ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ… ಪಚತ್ಯನ್ನಂ"	ಸಮಾನ ವಾಯು ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯ ಸಹಕಾರಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಹಿತಃ |
ಸಮನ್ವಿತಸ್ತ್ವಧಿಷ್ಠಾನಂ ಸಮ್ಯಕ್ಪಚತಿ ಪಾವಕಃ ॥ 10

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಪಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ (ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ) ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಾಯುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು, ಪ್ರಾಣಿಯು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಅಪಾನ ವಾಯು (ಕೆಳಮುಖ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯು (ಮೇಲ್ಮುಖ ಶಕ್ತಿ) - ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯು ಸ್ಥಿತನಾಗಿ, ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯು (ಪಾವಕಃ) ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯೇ*

ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು "ಜೀವನಯಜ್ಞದ ಕುಂಡ" - ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದಿಂದ "ಸಮಾನ ಅಗ್ನಿ" ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ, ಅಪಾನ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಮಧ್ಯಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯೇ ಜೀವದ ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿ, ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಚೇತನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಯೋಗದ ರಹಸ್ಯ — "ಜೀವವೇ ಯಜ್ಞ, ಪ್ರಾಣವೇ ಹವ್ಯ, ಅಗ್ನಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮ."

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ → ಸ್ಥಾನ: ನಾಭಿದೇಶ (ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ). **ಅರ್ಥ:** ಅಪಾನ (ಕೆಳಮುಖ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ (ಮೇಲ್ಮುಖ ಶಕ್ತಿ) - ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಳವೇ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿದೆ. **ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ:** ಪಚಕ ಅಗ್ನಿ ಅಥವಾ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿ. **ಧ್ಯಾನಾರ್ಥ:** ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮನ್ವಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಉದ್ರೇಕದ ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿ → *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಆಯುರ್ವೇದದ "ಪಚಕ ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ"ಕ್ಕೆ ನೇರ ಉಲ್ಲೇಖ: ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮನ್ವಯ = ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ - ಅಗ್ನಿಯ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಯುಮೂತ್ರಕರಿಣ್ಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಸಮಾನ ವಾಯು ಸ್ಥಿತಿ" = ಆರೋಗ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾನ.*

ಪರಂಪರೆ	ವಿವರಣೆ
ಶಂಕರದೃಷ್ಟಿ (ಅದ್ವೈತ)	ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪಚನಶಕ್ತಿ ರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪ. ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅದು ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
ರಾಮಾನುಜದೃಷ್ಟಿ (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	ದೇವನಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗವು ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ದೇವನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಈ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ.
ಮಾಧ್ವದೃಷ್ಟಿ (ದ್ವೈತ)	ವಾಯುದೇವನ ದ್ವಿರೂಪಗಳು (ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ) ನಡುವಿನ ಸಮ್ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದೇವನು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಯು–ಅಗ್ನಿ–ಪ್ರಾಣ ತ್ರಯವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿತ.

ಗ್ರಂಥ	ಶ್ಲೋಕ	ತಾತ್ಪರ್ಯ
ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್ 3.6	"ಸಮಾನೋ ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಯೋಃ ಸಂಯೋಜಕಃ"	ಸಮಾನ ವಾಯು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ನಡುವಿನ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ.
ಭಗವದ್ಗೀತೆ 15.14	"ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಯುಕ್ತಃ ಪಚಾಮ್ಯನ್ನಂ ಚತುರ್ವಿಧಮ್"	ಪರಮಾತ್ಮನು ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ 8.6.6	"ಅಗ್ನಿರ್ವೈ ದೇಹೇ ನಿಹಿತಃ"	ಅಗ್ನಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಚಲಿತ.

ಸಮಾನೋದಾನಯೋರ್ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಹಿತ |
ಸಮರ್ಥಿತಸಧಿಷ್ಠಾನಂ ಸಮಕಚತಿ ಪಾವಕಃ

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-12

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉದಾನ ಮತ್ತು ಆಂತರ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನ ವಾಯುವು ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಘರ್ಷವೇ ರೋಗ ಸಮಾನವು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವೇಕ–ನಾಯಕರಂತೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಹಂಕಾರದ ದಿಕ್ಕು ಮೇಲಿನತ್ತ, ದೇಹದ ಭಾರ ಕೆಳಗಿನತ್ತ*
ಅದರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮನ–ಪ್ರಾಣ ಮೇಳನವೇ, ಸಮಾನವಾಯು ತತ್ತ್ವ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಲು → ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನ ಸಮತೆ - ಆರೋಗ್ಯ + ಧೈರ್ಯ + ಜ್ಞಾನ → ಮಣಿಪೂರ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಯಜ್ಞವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ವೈರಾಗ್ಯ–ವಿವೇಕ ಸಮೇತ ಮುಕ್ತಿ, ಯೋಗದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನ – ಮಣಿಪೂರ, ಜೀವನದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನ – ಸಮಾನ ಶರೀರವ್ಯಾಪಾರವು ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳು ಸಮಾನ ಮತ್ತು ಉದಾನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾನವನ್ನೂ, ಗುದದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾನವು ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ಉದಾನವನ್ನೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.) ಅಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ-ಸಮಾನಗಳು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಉಂಟಾಗಿ ತನ್ನ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾದ ಸಪ್ತಧಾತುಮಯವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ. (ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.).

ಪ್ರಾಣವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಪ್ರಮುಖ ಜೀವ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು (ಆಮ್ಲಜನಕ) ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು.

ಆಸ್ಯಂ ಹಿ ಪಾಯುಪರ್ಯನ್ತಮನ್ತೇ ಸ್ಯಾದ್ಗುದಸಂಜ್ಞಿತಮ್ ॥
ಸ್ರೋತಸ್ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಜಾಯನ್ತೇ ಸರ್ವಸ್ರೋತಾಂಸಿ ದೇಹಿನಾಮ್ ॥ 11

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮುಖದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾಯು (ಗುದ) ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವು ಸಂಚರಿಸಲು ಪ್ರವಾಹರೂಪವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಅದರ ಕಡೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗುದವೆಂಬ ಸಂಜ್ಞೆಯಿದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಆ ಪ್ರವಾಹದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇತರ ಹಲವು ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಕವಲೊಡೆದ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹಮಾರ್ಗಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿ, ನಾಡೀ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮಾನವ ದೇಹದ ನಿವಾಸಸ್ಥಾನದಿಂದ (ಸಹಸ್ರಾರ) ಗುದದವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಜೀವಯಂತ್ರದಂತಿದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು - ಜೀವದ ಶಕ್ತಿಯ, ರಕ್ತದ, ಜೀರ್ಣರಸದ, ಪ್ರಾಣದ - ಹರಿವಿಗೆ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲ ಅಪಾನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ (ಮೂಲಾಧಾರ–ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ) ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂದರೆ, ದೇಹದ ಸಕಲ ಚಲನ–ಪೋಷಣ–ವಿಸರ್ಜನೆ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಳಗಳು ಈ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದಲೇ ಉತ್ಸರ್ಗಗೊಂಡಿವೆ.*

ಯೋಗ ಮತ್ತು ನಾಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿವರಣೆ → “ಆಸ್ಯಂ ಹಿ ಪಾಯುಪರ್ಯಂತಮ್” - ಇಡೀ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಮ ನಾಡೀಮಾರ್ಗ (ಸುಷುಮ್ನಾ, ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ) ಮುಖ/ತಲೆಯಿಂದ ಮೂಲಾಧಾರವರೆಗೂ ಹರಡಿದೆ. “ಗುದಸಂಜ್ಞಿತಮ್” - ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಸ್ಥಳ, ಅಪಾನ ವಾಯು ಪ್ರದೇಶ. “ಸ್ರೋತಸ್ತಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಜಾಯನ್ತೇ” - ಅಲ್ಲಿ ನಿಂದಲೇ ಸಣ್ಣ ನಾಡೀಗಳು (ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು) ಶಾಖೆಗಳಂತೆ ಹೊರಟು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲವೇ ಮೂಲಾಧಾರ ಪ್ರದೇಶ - ಅಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚರಕದ ಪ್ರಕಾರ* → *13 ಮುಖ್ಯ ಅಂತರಮುಖ ಸ್ರೋತಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

1) ಪ್ರಾಣವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಪ್ರಮುಖ ಜೀವ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
2) ಅನ್ನವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
3) ಉದಕವ ಸ್ರೋತಗಳು – ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
4) ರಸವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಾರವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
5) ರಕ್ತವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ರಕ್ತವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
6) ಮಾಮ್ಸವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಸ್ನಾಯು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
7) ಮೇದೋವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
8) ಅಸ್ಥಿವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಮೂಳೆ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
9) ಮಜ್ಜವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
10)ಶುಕ್ರವ ಸ್ರೋತಗಳು – ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
11)ಮುತ್ರವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ದೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
12)ಪುರಿಷವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ದೇಹದಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
13)ಸ್ವೇದವಾಹ ಸ್ರೋತಗಳು – ಬೆವರನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಚಾನಲ್‌ಗಳು

ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವೇ ಅಗ್ನಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅಗ್ನಿಯು ಜೀವದ ಪ್ರಕಾಶ.

ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಸಂನಿಪಾತಾಚ್ಚ ಸಂನಿಪಾತಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ಊಷ್ಮಾ ಚಾಗ್ನಿರಿತಿಜ್ಞೇಯೋ ಯೋಽನ್ನಂ ಪಚತಿ ದೇಹಿನಾಮ್ ॥ 12

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಷ್ಣವೇ ಅಗ್ನಿಯು - ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಗಳ ಅಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವೇ ಅಗ್ನಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅಗ್ನಿಯು ಜೀವದ ಪ್ರಕಾಶ.

ವಿವರಣೆ:- *ಆ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸರ್ವಾಂಗಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಬಂಧವಿರುವಂತೆಯೇ-ಆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಜಠರರಾಗ್ನಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ಸಂಬಂಧವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉಷ್ಣದ ಅನುಭವವಾಗುವುದೋ ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಸಂಬಂಧವಾದ ಉಷ್ಣವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜಠರಾಗ್ನಿಯೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವೇ ಯಜ್ಞಕುಂಡ; ಪ್ರಾಣವೇ ವಾಯು; ಅಗ್ನಿಯೇ ದೇವತಾಚೈತನ್ಯ. ಜೀವಿಯು ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ಯಜ್ಞನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ - ಆಹಾರ ಪಚನ, ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಚೇತನೋದಯ - ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ "ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ" ರೂಪ.*

***ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿವರಣೆ* →** *ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಒಂದಾದಾಗ, (ನಾಭಿ ಭಾಗ, ಅಂದರೆ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ.) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅಗ್ನಿ - ಅದು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಬೋಧ ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಆಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ: ಕೇವಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ - ಅದು ಅಂತರಂಗ ಬೋಧಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮದ ಒಳಗಿನ ಪ್ರಕಾಶ.*

ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯ ಚಲನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ.

ಅಗ್ನಿವೇಗವಹಃ ಪ್ರಾಣೋ ಗುದಾನ್ತೇ ಪ್ರತಿಹನ್ಯತೇ |
ಸ ಊರ್ಧ್ವಮಾಗಮ್ಯ ಪುನಃ ಸಮುತ್ಕ್ಷಿಪತಿ ಪಾವಕಮ್ ॥ 13

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯ ಚಲನವನ್ನು ಹೊತ್ತು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಅಪಾನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ) ಕ್ಷಣಕಾಲ ತಡೆಗೊಂಡು, ನಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿ ಮತ್ತೆ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು) ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ - ಅಗ್ನಿಯು ಆರದೇ, ಜೀವದ ಚೇತನ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ: *→ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯು "ಜಠರಾಗ್ನಿ"ಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಅಗ್ನಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ; ಅಪಾನ ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ನಂತರ ಅದು ಪುನಃ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸುಶ್ರುತರು "ಪಚಕ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಾಣಾನುಗತ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.*

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿಯ ಸಾರಥಿ. ಅವನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಅಪಾನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ನಂತರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಎದ್ದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಚಲನವೇ ಜೀವದ ನಿತ್ಯ ಯಜ್ಞ - ಉಸಿರಾಟ, ಪಚನ, ಚೇತನ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ - ಇವೆಲ್ಲದರೂ ಈ ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿ ಚಕ್ರದ ಫಲ.*

ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು.

ಪಕ್ವಾಶಯಸ್ತ್ವಧೋ ನಾಭ್ಯಾಮೂರ್ಧ್ವಮಾಮಾಶಯಃ ಸ್ಥಿತಃ |
ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ಶರೀರಸ್ಯ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಾಣಾಶ್ಚ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ॥ 14

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸ್ಥಳ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಕ್ವಾಶಯವೆಂದು ಹೆಸರು. ನಾಭಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸ್ಥಳ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಮಾಶಯವೆಂದು ಹೆಸರು. ನಾಭಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಗಳೂ ಇವೆ. (ಅಲ್ಲಿ ಪಂಚವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ) ಎಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವೇ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು.)

ವಿವರಣೆ:- *ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರ - ನಾಭಿ ಚಕ್ರ ಅಥವಾ ಸೌರ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್ ಚಕ್ರವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಾಭಿಯ ಹಿಂದೆ (ಕೆಲವು ಉಲ್ಲೇಖಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ) ಇದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹತ್ತು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಮಲದ ಹೂವಿನಿಂದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಳವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ - ಪ್ರಮುಖ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹತ್ತು ದಳಗಳು ದಶ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ - ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮತ್ತು ಪೋಷಿಸುವ ಹತ್ತು ರೀತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದ ಹತ್ತು ದಳಗಳು ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ನರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹತ್ತು ಮೂಲಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಹತ್ತು ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ದೃಷ್ಟಿಯ ಇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು*

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ - ಚಕ್ಷುರಿಂದ್ರಿಯದ ಸ್ಥಾನ - ದೃಷ್ಟಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಅಂದರೆ ಪಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ಚೈತನ್ಯದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು 'ರತ್ನಗಳ ನಗರ'ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಆನಂದ, ಜ್ಞಾನ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯಂತಹ ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಮೂಲ್ಯ ರತ್ನಗಳು ಅಥವಾ ರತ್ನಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಚಕ್ರವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದ ಶಕ್ತಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಳ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ನಾಭಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು:- ವಾತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉದರಶೂಲೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದ ನೋವು ಅಥವಾ ಡಿಸ್ಮೆನೋರಿಯಾ (ನೋವಿನ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ), ಮೂತ್ರಕೋಶ ನೋವು ಮತ್ತು ಡಿಸೂರಿಯಾ (ನೋವಿನ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ), ಅನಿಲ ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವುಗಳಿಗೆ ನಾಭಿ ಪೂರಣವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಾಭಿ ಪೂರಣವು ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೊನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಕ್ರದ ಅಂತಿಮ ಸಮತೋಲನವು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಕ್ತ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಕ್ರವು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅದು ಒಬ್ಬರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವು ಎಲ್ಲಾ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಗ್ನಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಗುಲ್ಮ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು - ಎಲ್ಲವೂ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಅದರ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿದೆ. ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಪ್ಪು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಒಬ್ಬರು ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ಅಥವಾ ಕುಶಲ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಬಹುದು. ಈ ಜನರು ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಅಗಾಧ ಸಮತೋಲನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಎರಡೂ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಮಣಿಪುರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.





ಈ ಎರಡು ಮುದ್ರೆಯು ನಾಭಿಚಕ್ರ (ಮನಿಪೂರ ಚಕ್ರ)ವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು "ಆಂತರಿಕ ಅಗ್ನಿ (ಜಠರಾಗ್ನಿ)" ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯು ತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಒತ್ತಡ, ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯವೇ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ರಸಚಲನದ ಕೇಂದ್ರ.

ಪ್ರಸ್ಥಿತಾ ಹೃದಯಾತ್ಸರ್ವೇ ತಿರ್ಯಗೂರ್ಧ್ವಮಧಸ್ತಥಾ |
ವಹನ್ತ್ಯನ್ನರಸಾನ್ನಾಡ್ಯೋ ದಶ ಪ್ರಾಣಪ್ರಚೋದಿತಾಃ ॥ 15

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೃದಯದಿಂದ ಹತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಟಿವೆ. ಅವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ - ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಅಡ್ಡವಾಗಿ - ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಪೋಷಕ ರಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನೆಗೆ ಚಾಲಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು - ಅದು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಹೃದಯವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಪ್ರಾಣಾಯತನ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವೇ ಚೇತನ, ರಸಸಂಚಾರ, ಪ್ರಾಣಚಲನ, ಮತ್ತು ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಯ ಕೇಂದ್ರ. ಹೃದಯದ ದೋಷಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಯು, ಪಿತ್ತ ಅಥವಾ ಕಫದ ಅತಿವ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ - ಇವುಗಳ ಪ್ರೇರಣೆ ಈ ಅಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ–ಆಚಾರಗಳಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಅಲ್ಲ - ಅದು ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಘಾತದ ಸಮಗ್ರ ಅಸಮತೋಲನದ ಫಲ. ಅತಿಯಾದ ಶ್ರಮ, ತೀವ್ರ ಭಾವನೆಗಳು, ಅಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಯು ಹೃದಯದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮಪ್ರಾಣಚಲನ, ಶಾಂತಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧಆಹಾರ - ಹೃದಯದ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯದ ಮೂಲ.*

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲೆಯೊಳಗಿನ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು

ಏಷ ಮಾರ್ಗೋಽಥ ಯೋಗಾನಾಂ ಯೇನ ಗಚ್ಛನ್ತಿ ತತ್ಪದಮ್ |
ಜಿತಕ್ಲಮಾಃ ಸಮಾ ಧೀರಾ ಮೂರ್ಧನ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾದಧನ್ ॥ 16

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯದೋಷಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ತಲೆಯ ಶಿಖರವರೆಗೆ ಏರಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರು, ಅವರು ಪರಮಾತ್ಮಪದವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮುಖದಿಂದ ಗುದದವರೆಗೂ ಇರುವ ವಾಯುಪ್ರವಾಹಮಾರ್ಗವೇ (ನಾಡೀಮಾರ್ಗವೇ) ಯೋಗಿಗಳ ಮಾರ್ಗವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ, ಸರ್ವಸಮಭಾವದಿಂದಿರುವ ಧೀರರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.*

ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರಾಣ ನಾಡಿಗಳು ತಲೆಯತ್ತ ಏರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಚಲನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಯೋಗದಲ್ಲಿ "ಊರ್ಧ್ವಗಮನ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಏಕೀಭೂತವಾದಾಗ ಯೋಗಿ ಆತ್ಮಾನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ "ತತ್ವದಮ್" - ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿ.

ಜೀವನವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ನಿತ್ಯಯಜ್ಞ. - "ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ"

ಏವಂ ಸರ್ವೇಷು ವಿಹಿತಃ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೇಷು ದೇಹಿನಾಮ್ |
ತಸ್ಮಿನ್ನಸಮಿಧ್ಯತೇ ನಿತ್ಯಮಗ್ನಿಃ ಸ್ಥಾಲ್ಯಾಮಿವಾಹಿತಃ ॥ 17

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 185

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಗವಿದೆ. ಈ ಸಂಯೋಗದಲ್ಲೇ ಅಗ್ನಿ ನಿತ್ಯವೂ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ - ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಂತಿದ್ದು, ಅದರೊಳಗಿನ ಈ ಅಗ್ನಿಯು ನಿತ್ಯಯಜ್ಞದಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೃದಯ–ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಪಚಕ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿ ಕ್ಷೀಣವಾದರೆ: ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿನಾಶ, ಪ್ರಾಣಚಲನ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮತ್ತು ದೇಹದ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಯಮ, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ - ಅಗ್ನಿ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಮೂಲ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವವಾಯುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಾವೇಶಗೊಂಡಿರುವ ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಅಗ್ನಿಕುಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಗ್ನಿಯಂತೆಯೇ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದಿಂದ ಅಗ್ನಿ ನಿತ್ಯವೂ ಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ದೇಹವೇ ಪಾತ್ರೆ, ಪ್ರಾಣವೇ ಸಮಿಧೆ, ಅಗ್ನಿಯೇ ಜೀವಶಕ್ತಿ. ದೇಹವೇ ಪಾತ್ರೆ, ಆಹಾರವೇ ಹವ್ಯ, ಪ್ರಾಣವೇ ಅದರ ಶಕ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಚನವೇ - ದೇವಯಜ್ಞದ ಭಾಗ.*

ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಹೊರಟುಹೋದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಶವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನ್ತೋಃ ಪ್ರಮೀಯಮಾಣಸ್ಯ ಜೀವೋ ನೈವೋಪಲಭ್ಯತೇ ॥
ವಾಯುರೇವ ಜಹಾತ್ಯೇನಮೂಷ್ಮಭಾವಶ್ಚ ನಶ್ಯತಿ ॥ 3

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 186

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡಲಾರರು, ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯೂ (ಅಗ್ನಿಯೂ) ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ - ಇವು ಆತ್ಮದ ವಾಹನಗಳು. ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಅದೇ "ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಕೆ"ಯು ಅಂತ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ ಹೊರಟಾಗ ಅಗ್ನಿಯು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ - ಉಷ್ಣತೆ ಇಲ್ಲದ ದೇಹ "ಶೀತ–ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ"ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿಯೇ ಜೀವಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಸ್ವತಃ ಅಲಭ್ಯ (ದೃಶ್ಯಾತೀತ). ಆದರೆ ಅವನ ಚೇತನಪ್ರಕಾಶವು "ಪ್ರಾಣ" ಮತ್ತು "ಅಗ್ನಿ" ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ. ದೇಹವು ಅಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ - "ವಾಯುಃ ತ್ಯಜತಿ, ಊಷ್ಮಾ ನಶ್ಯತಿ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಲಯ. - ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಎರಡೂ*

ಲಯವಾಗುತ್ತವೆ - ಪ್ರಾಣವು ಹೊರಟಾಗ ಅಗ್ನಿಯು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ; ಅಗ್ನಿ ಆರಿದಾಗ ಜೀವ ಚೇತನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಅವನೇ ಶಾಶ್ವತ ಚೈತನ್ಯ.

ಮರಣಾಸನ್ನವಾದ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಹುಡುಕಿದರೂ "ಜೀವ'- ಎಂಬ ವಸ್ತುವು ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಾಯುವು ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿನ ನಿಷ್ಕ್ರಮಣದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರವು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಮೃತನಾದವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಭಾವವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ಶೀತಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ವಾಯು ಅಗ್ನಿಗಳ ಸಂಚಾರವಿತ್ತೆಂದೂ ವಾಯ್ವಗ್ನಿಗಳು ಹೊರಟುಹೋಗಲಾಗಿ ಶರೀರವು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವೂ ಶೀತಲವೂ ಆಯಿತೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೀವವು ಇದ್ದುದಕ್ಕಾಗಲೀ, ಜೀವವು ಹೋದುದಕ್ಕಾಗಲೀ-ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ವ್ಯರ್ಥವೇ ಸರಿ.

ಆತ್ಮನು ವಾಯುವಲ್ಲ; ಆತ್ಮನು ವಾಯುವಿನ ಅಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ಚೇತನ.

ಯದಿ ವಾಯುಮಯೋ ಜೀವಃ ಸಂಶ್ಲೇಷೋ ಯದಿ ವಾಯುನಾ |
ವಾಯುಮಂಡಲವದ್ದೃಶ್ಯೋ ಗಚ್ಛೇತ್ಸಹ ಮರುದ್ಗಣೈಃ ॥ 4

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 186

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದು ವೇಳೆ-ಜೀವವು ವಾಯುಮಯವಾದುದು ; ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಜೀವದ ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಾಯು ಮಂಡಲದಂತೆ ಜೀವದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನುಭವವೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು. ಮರಣಾನಂತರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಜೀವವು ಹೋಯಿತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನಿದರ್ಶನವಾದರೂ ಇರಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು.

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣ (ವಾಯು) ದೇಹದ ಚಲನಶಕ್ತಿ. ಆತ್ಮ (ಜೀವ) - ಚೇತನ ಪ್ರಕಾಶ, ಅದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ನಿಂತರೂ ಆತ್ಮ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ - ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.*

ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ನಾಶವಾಗುವವು ಆದರೆ "ಚೇತನ" ಅಥವಾ "ಜೀವ" ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಂಶ್ಲೇಷೋ ಯದಿ ವಾತೇನ ಯದಿ ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ |
ಮಹಾರ್ಣವವಿಮುಕ್ತದ್ವಾದನ್ಯತ್ಸಲಿಲಭಾಜನಮ್ ॥ 5

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 186

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಂದು ವೇಳೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಂಯೋಗವು ಕೇವಲ ವಾಯುವಿನ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದಾದರೆ, ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೊರಟುಹೋದಾಗ ಜೀವ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಜೀವ ಚೇತನವು ಕೇವಲ ವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ. ದೇಹದ ನಾಶವು ಕೇವಲ "ಪಾತ್ರೆಯ ಮುರಿತದಂತೆ" - ಮಹಾಸಮುದ್ರದಿಂದ ಜಲಬುಬ್ಬುಳಿ ಉಂಟಾಗಿ ಮರುಸಮುದ್ರದಲ್ಲೇ ಲಯವಾಗುವಂತೆ, ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಮೂಲತತ್ತ್ವವಾದ ಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲೇ ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ಸಂಯೋಗವೇ ಇದ್ದರೆ- ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಜೀವವೂ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೆನ್ನುವುದಾದರೆ-ನಷ್ಟಹೊಂದಿದ ಜೀವವು ವಾಯುವಿನಂತೆಯೇ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಹೋಯಿತೆನ್ನುವುದಾದರೆ-ನೀರು ತುಂಬಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ನೀರಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರವಾದಂತಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ಆ ನೀರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ*

ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಿಗೂ ಕೂಡ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ನಾಶವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಆತ್ಮನು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನೆಂಬ ಶಕ್ತಿ ಈ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ.

ಕೂಪೇ ವಾ ಸಲಿಲಂ ದದ್ಯಾತ್ಪ್ರದೀಪಂ ವಾ ಹುತಾಶನೇ |
ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ನಶ್ಯೇತ ಯಥಾ ನಶ್ಯತ್ಯಸೌ ತಥಾ ॥ 6
ಪಂಚಧಾರಣಕೇ ಹ್ಯಸ್ಮಿನ್ಶರೀರೇ ಜೀವಿತಂ ಕುತಃ |
ತೇಷಾಮನ್ಯತರಾಭಾವಾಚ್ಚತುರ್ಣಾಂ ನಾಸ್ತಿ ಸಂಶಯಃ ॥ 7

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 186

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬಾವಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿದರೆ ಆ ನೀರು ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದೊಡನೆಯೇ ವಿನಾಶಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ ನೀರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದೊಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿದ್ದಿತು. ಬಾವಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದನಂತರ ಅದು ಬಾವಿಯ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಬೆರೆತುಹೋಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅದು ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ವಿನಾಶವಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ದೀಪವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಆ ದೀಪವು ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಐಕ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯ್ವಗ್ನಿಗಳು ಹೊರಹೊರಟು ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾಭೂತಗಳೊಡನೆ ಲೀನವಾದನಂತರ ಉಳಿದ ಪೃಥ್ವ್ಯಾಕಾಶ-ಜಲಗಳೂ ಕೂಡ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊರಗಿರುವ ಪೃಥ್ವ್ಯಾಕಾಶ-ಜಲಭೂತಗಳೊಡನೆ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವೆಲ್ಲಿದೆ? ಆದುದರಿಂದ ಇಷ್ಟು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ: ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಘಾತದ ಹೊರತಾಗಿ ಜೀವ ಎಂಬುದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದು ಭೂತಕ್ಕಾದರೂ ಅಭಾವವುಂಟಾದರೆ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಭೂತಗಳೂ ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಮೃತ್ಯು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಘಾತವೇ ಹುಟ್ಟು. ಪಂಚಭೂತಗಳ ವಿಘಾತವೇ ಸಾವು.)

ವಿವರಣೆ:- ಒಂದು ದೀಪದ ಐದು ವಿಕಾಸಗಳು (ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಜಲ, ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ) ಒಂದಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿವೆ; ಯಾವುದಾದರೂ ಆರಿದರೆ ಪ್ರಕಾಶವೂ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಐದು ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ. ಆ ಐದು ಶಕ್ತಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಕುಂದಿದರೆ, ಜೀವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡು ಆತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ.

ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:- *ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವು* ***ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ*** *ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ:*

1. ***ಪೃಥ್ವೀ (ಭೂಮಿ)*** *– ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಅಂಗಸಂಘಟನ*
2. ***ಅಪ (ನೀರು)*** *– ರಸ, ರಕ್ತ, ಸ್ರವ*
3. ***ತೇಜ (ಅಗ್ನಿ)*** *– ಪಚಕ ಶಕ್ತಿ, ಉಷ್ಣತೆ*
4. ***ವಾಯು (ಗಾಳಿ)*** *– ಚಲನ, ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಾರ*
5. ***ಆಕಾಶ (ಆಂತರ್ಯ ಸ್ಥಳ)*** *– ಸಂವಹನ, ನಾಡೀಮಾರ್ಗ*

ಈ ಐದುಗಳಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಧಾರಕ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾದರೂ, ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
ಅಂದರೆ - ಜೀವಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಈ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ನಶ್ಯನ್ತ್ಯಾಪೋ ಹ್ಯನಾಹಾರಾದ್ವಾಯುರುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಗ್ರಹಾತ್ |
ನಶ್ಯತೇ ಕೋಷ್ಠ ಭೇದಾತ್ಖಮಗ್ನಿರ್ನಶ್ಯತ್ಯಭೋಜನಾತ್ ॥ 8

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 186

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಿಯು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜಲತತ್ತ್ವವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುತತ್ತ್ವವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭೇದನದಿಂದ ಆಕಾಶತತ್ತ್ವವು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಊಟಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಧಿವ್ರಣಪರಿಕ್ಲೇಶೈರ್ಮೇದಿನೀ ಚೈವ ಶೀರ್ಯತೇ |
ಪೀಡಿತೇಽನ್ಯತರೇ ಹ್ಯೇಷಾಂ ಸಂಘಾತೋ ಯಾತಿ ಪಂಚಧಾ ॥ 9

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 186

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹವು ಐದು ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಸಂಯೋಗ. ರೋಗಗಳು, ಗಾಯಗಳು, ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲತೆಗಳಿಂದ ಈ ಸಂಯೋಗ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿತತ್ತ್ವ (ಮೇದಿನೀ), ನೀರು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಅಥವಾ ಆಕಾಶ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಪೀಡಿತವಾದರೆ, ಉಳಿದವುಗಳೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಪಂಚಭೂತಸಂಘಟನೆ ವಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ - ಅದೇ ಮರಣ.

ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ - ಮಾನವನ ದೇಹದ "ಪಂಚಕೋಶಗಳು" (ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ, ಆನಂದಮಯ) ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. ವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ವ್ರಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ, ಆತ್ಮನ ಚೇತನ ಸ್ಥಿತಿ (ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ) ದೇಹದಿಂದ ವಿಭಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ "ಸಂಘಾತ ಯಾತಿ ಪಂಚಧಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಅಥವಾ ಪೀಡನೆ ಕೇವಲ ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಯಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅದು ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದಾದರೂ ತತ್ತ್ವ ಪೀಡಿತವಾದರೆ, ಇತರ ನಾಲ್ಕುಗಳೂ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಲಯವೇ ಮರಣ - ಆದರೆ ಅದು ನಾಶವಲ್ಲ, ಲಯ (ಮೂಲಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು).*

ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಜೀವವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾನ್ಧಾರಯತೇ ಹ್ಯಗ್ನಿಃ ಸ ಜೀವ ಉಪಧಾರ್ಯತಾಮ್ ।
ವಾಯುಸಂಧಾರಣೋ ಹ್ಯಗ್ನಿರ್ನಶ್ಯತ್ಯುಚ್ಛ್ವಾಸನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥ 7

ಮಹಾಭಾರತ – ಶಾಂತಿ ಪರ್ವ, ಅಧ್ಯಾಯ 187

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ದರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನೇ ನೀನು ಜೀವವೆಂದೂ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯವಾದುದೆಂದೂ ಭಾವಿಸು. ಆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಜೀವವನ್ನು ವಾಯುವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ನಿಗ್ರಹದಿಂದಾಗಿ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಅಗ್ನಿರೂಪವಾದ ಜೀವವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. (ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ).

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು, ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟ ತಡೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಮಬಾಲಿತ ಶ್ವಾಸ (ಸಮಾ–ಪ್ರಾಣ ಚಲನ) ದೇಹದ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಥಿತಿ "ಪ್ರಾಣೋದಯ" - ಆತ್ಮಾನುಭವದ ಬಾಗಿಲು. ಅಗ್ನಿ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ದೇವತೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅವನ ಪೋಷಕ. ಆತ್ಮನು ಅವನ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅಗ್ನಿಯು ನಾಶವಾದರೆ - ಜೀವದ ಅಂತರ ದೀಪವೂ ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವೇ ಜೀವದ ಯಜ್ಞದ "ಆಹುತಿ".*

ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವರೆಗೂ ಶರೀರವು ಇರುವುದು. ಅದು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವು ಹೊರಟು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಶರೀರವು ನಾಶವಾಗಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವು (ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನು) ಶರೀರದ ನಾನಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವನು. ತಪಸ್ವಿಗಳಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಇದರ ಸಂಚಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತಿರುವರು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಅತ್ಮನೆಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂದು ಐದು ವಿಧ ವಾಯುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಎಂಬ ವಾಯುಗಳೇ ಮುಖ್ಯವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಊರ್ಧ್ವಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಅಪಾನವಾಯು ಅಧೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಭಾಗಕ್ಕೂ ತಂದು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ) ಸೇರಿಸಿದರೆ ತೇಜಸ್ಸೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ಈ ಮೂರು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವೆಂದೂ ಶ್ರುತಿ ವಾಕ್ಯವೂ ಇದೆ. ಅನ್ನಮಯಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅಂತರತಮ-ವಾದದ್ದು ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ. ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ವಾಯು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಈ ವಾಯುವು ಅನ್ನಮಯದೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನ ವೇದ, ಪುರಾಣ, ಉಪನಿಷತ್, ಇನ್ನಿತರೆ ಮಹಾ ಗ್ರಂಥಸಾರಗಳಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅರಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ.

ಜೀವಚೇತನ (ಪ್ರಾಣ) ಪರಮಚೇತನ (ಬ್ರಹ್ಮ) ನಿಂದಲೇ ಉತ್ಭವಿಸಿ,ಅವನಲ್ಲೇ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯತಃ ಪ್ರವರ್ತತೇ ತನ್ನಂ ಯತ್ರ ಚ ಪ್ರತಿತಿಷ್ಠತಿ | ಪ್ರಾಣೋಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚ
ವ್ಯಾನಶ್ಚೋದಾನ ಏವ ಚ |ತತ ಏವ ಪ್ರವರ್ತನ್ತೇ ತದೇವ ಪ್ರವಿಶನ್ತಿ ಚ ||

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪರಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದಿಂದಲೇ ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ವಿಸ್ತಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ-ಅಪಾನ-ಸಮಾನ-ವ್ಯಾನ-ಉದಾನಗಳು ಅದರಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಪುನಃ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ - ಪರಬ್ರಹ್ಮವು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಪರಮಚೇತನ. ಯೋಗಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಏರಿಸಿದಾಗ - ಅವನ ಆತ್ಮ ಪರಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಆಚಾರ್ಯ	ಪರಬ್ರಹ್ಮದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ = ನಿರ್ಗುಣ, ನಿರಾಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮ — ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಿಗೂ ಪಾರವಾದ ಚೇತನ. (ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವ)
ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ = ಪರಮವಿಷ್ಣು — ರೂಪರೂಪಾಂತರಗಳಾಧಾರ, ಆದರೆ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪಿ. (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)
ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ = ಪರಮೇಶ್ವರ ಶ್ರೀ ಹರಿ — ಅವನಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು, ಆತ್ಮಗಳು ವಿಭಿನ್ನರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿವೆ. (ದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವ)

ಪರಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸಾರ

ಅಂಶ	ವಿವರಣೆ
ಪರಬ್ರಹ್ಮ	ಪರಮ (ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ) + ಬ್ರಹ್ಮ (ಅನಂತ ಚೇತನ) → ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚೇತನಶಕ್ತಿ.
ಅರ್ಥ	ಎಲ್ಲ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ, ಮಧ್ಯ, ಅಂತ್ಯ— ಎಲ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸಿಸುವ ಶಾಶ್ವತ ತತ್ತ್ವ.
ಸ್ವಭಾವ	ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ, ಶಾಶ್ವತ, ಅಚಲ, ಅಚೇದ್ಯ, ಅಜ, ಅನಂತ.
ಉಪಮೆ	ಸಾಗರ (ಪರಬ್ರಹ್ಮ) ಮತ್ತು ಅಲೆಗಳು (ಜೀವ, ಪ್ರಾಣ, ಸೃಷ್ಟಿ).
ಸ್ಥಾನ	ಎಲ್ಲೆಡೆ — ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮ (ಅಂತರಾತ್ಮ) ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾತ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ.

ಮರಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ವಿಭಜನೆ; ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅವುಗಳ ಸಮನ್ವಯ.

ಸಮಾನವ್ಯಾನಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ವಿಚೇರತುಃ।
ತಸ್ಮಿಲ್ಲೀನೇ ಪ್ರಲೀಯೇತ ಸಮಾನೋ ವ್ಯಾನ ಏವ ಚ ||
ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಉದಾನೋ ವ್ಯಾಪ್ಯ ತಿಷ್ಠತಿ |
ತಸ್ಮಾಚ್ಛಯಾನಂ ಪುರುಷಂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ನ ಮುಞ್ಚತಃ ॥

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-15,16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ವಿಸರ್ಜನೆ ಶಕ್ತಿ) ಇವುಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ವಾಯುಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ ವಾಯುಗಳು ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಚಲನ ಮತ್ತು ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿದಾಗ, ಜೀವಶಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಣ) ಕೂಡ ನಾಶವಾಗಿ ದೇಹ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗಿಯು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಮಧ್ಯದ ನಾಭಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ "ಸಮಾನವಾಯು" ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ವ್ಯಾನವಾಯು ಶರೀರಚಲನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಾನವಾಯು (ಮೇಲೇಳುವ ಶಕ್ತಿ) ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ - ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯೋಗಿ ಜೀವಂತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಮಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ - ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಶಕ್ತಿಗಳು: ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುವವು. ಉದಾನ - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಏರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಸಮಾನ–ವ್ಯಾನ ಸಮತೋಲನ → ದೇಹ ಸ್ಥಿರ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ → ಚೇತನ ಸ್ಥಿರ. ಉದಾನ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ → ಜೀವ ಲಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾನ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.*

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉದಾನವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಿರಣವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ

ಪ್ರಾಣಾನಾಮಾಯತತ್ವೇನ ತಮುದಾನಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ |
ತಸ್ಮಾತ್ತಪೋ ವ್ಯವಸ್ಯನ್ತಿ ತದ್ಭವಂ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿನಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉದಾನ ವಾಯು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲೇಳಿಸುತ್ತದೆ - ಹೃದಯದಿಂದ ತಲೆಯ ಶಿಖರದವರೆಗೆ ಚೇತನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ "ಉದಾನ"ದ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಗಳು

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉದಾನವಾಯುವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ ಕಿರಣವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಉದಾನ = ಉತ್ + ಆನ → ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉದಾನವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಚೇತನವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಚಕ್ರದತ್ತ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಗಳು ಉದಾನದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿವೆ. ಉದಾನವಾಯುವೇ ಬ್ರಹ್ಮಚೇತನದ ವಿಕಾಸರೂಪ. ಪ್ರಾಣ (ಹೃದಯದಿಂದ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ಗುದದಿಂದ) ಸಮ್ಮಿಲಿತವಾದಾಗ, ಮಧ್ಯದ ನಾಭಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಉದಾನವಾಯು ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದತ್ತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ "ತಪಸ್ಸು" ಅಥವಾ "ಬ್ರಹ್ಮಾವಸ್ಥೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ವಾಯುವನ್ನು ಉದಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. (ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಆನಯತಿ ಚೇಷ್ಟಯತಿ ಪ್ರಾಣಾನ್ ಇತಿ ಉದಾನಃ → ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಚೇಷ್ಟೆಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಉದಾನವೆಂದು ಹೆಸರು.) ಪ್ರಾಣಾದಿಗಳು ಉದಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಅಂತರ್ಭಾವವನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿಗಳು ತಪಸ್ಸೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.*

ಪ್ರಯತ್ನೇ ಕರ್ಮಣಿ ಬಲೇ ಸ ಏಷ ತ್ರಿಷು ವರ್ತತೇ |
ಉದಾನಮಿತಿ ತಂ ಪ್ರಾಹುರಧ್ಯಾತ್ಮವಿದುಷೋ ಜನಾಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-8

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಾಣವು ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲೂ, ಅದಕ್ಕನುಕೂಲವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲೂ - ಈ ಮೂರರಲ್ಲೂ ಇರುವಾಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವನ್ನು ಬಲ್ಲ ಜನರು ಅದನ್ನು ಉದಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ಉದಾನವಾಯು) ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ಮತ್ತು ಬಲ - ಈ ಮೂರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೇಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಮಾತು ಉಚ್ಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದತ್ತ ಏರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು "ಉದಾನವಾಯು" (ಧ್ವನಿ, ಮಾತು, ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿ, ಇದು ಕಂಠದೇಶದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಚೇತನವನ್ನು ತಲೆಯತ್ತ ಏರಿಸಿ - ಜ್ಞಾನೋದಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾನವಾಯುವೇ ಜೀವದ ಚೇತನೋದಯ ಶಕ್ತಿ - ಶಬ್ದದಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮೋದಯದ ದಾರಿಯಾಗಿರುವ ಅಗ್ನಿಜ್ಯೋತಿ.*

ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯು ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಳು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ

ತೇಷಾಮನೋನ್ಯಭಕ್ಷಾಣಾಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ದೇಹಚಾರಿಣಾಮ್
ಅಗ್ನಿರ್ವೈಶ್ವಾನರೋ ಮಧ್ಯೇ ಸಪ್ತಧಾ ದೀವತೇಽನ್ತರಾ

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-18

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದೊಳಗೆ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ದೇಹದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ನಾಭಿ ಅಥವಾ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ) ನೆಲೆಗೊಂಡು, ಏಳು ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ - ಅದು ಆಹಾರ ಪಚನ, ಶ್ವಾಸ, ಚೇತನ, ಬೋಧನೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿ.

ರೂಪ	ಕಾರ್ಯ	ಸ್ಥಳ
1	ಅನುನ್ಮೇಷ ಅಗ್ನಿ	ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ

ರೂಪ	ಕಾರ್ಯ	ಸ್ಥಳ
2	ಜಠರಾಗ್ನಿ	ಆಹಾರಪಚನ
3	ಧಾತ್ವಾಗ್ನಿ	ಧಾತುಗಳ ಪೋಷಣೆ
4	ಭ್ರಾಜಕ ಅಗ್ನಿ	ಚರ್ಮದ ತೇಜಸ್ಸು
5	ಸಾಧಕ ಅಗ್ನಿ	ಮನೋಬಲ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ
6	ಆಲೋಕ ಅಗ್ನಿ	ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ
7	ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿ	ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಜೀವಚೇತನ

ವಿವರಣೆ:- *ದೇಹದೊಳಗಿನ "ಜಠರಾಗ್ನಿ"ಯೇ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿ. ಇದು ಕೇವಲ ಆಹಾರಪಚನವಲ್ಲ, ಆತ್ಮಚೇತನದ ಪ್ರಕಾಶವೂ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗಿಯ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮದ ಆಂತರಿಕ ಜ್ಯೋತಿ. ಅವನು ಸಪ್ತ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಜೀವಿಸುವ ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯು ಆತ್ಮದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ.

ಘ್ರಾಣಂ ಜಿಹ್ವಾ ಚ ಚಕ್ಷುಶ್ಚ ತ್ವಕ್ಚ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚ ಪಂಚಮಮ್ ।
ಮನೋ ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ಸಪ್ತೈತಾ ಜಿಹ್ವಾ ವೈಶ್ವಾನರಾರ್ಚಿಷಃ ||
ಘ್ರೇಯಂ ದೃಶ್ಯಂ ಚ ಪೇಯಂ ಚ ಸ್ಪೃಶ್ಯಂ ಶ್ರವ್ಯಂ ತಥೈವ ಚ!
ಮನ್ತವ್ಯಮಥ ಬೋದ್ಧವ್ಯಂ ತಾಃ ಸಪ್ತ ಸಮಿಧೋ ಮಮ ||

ಮಹಾಭಾರತ ಅಶ್ವಮೇಧಿಕಾಪರ್ವ 20-19,20

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯೇ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ. ಅದರ ಏಳು ಜ್ವಾಲೆಗಳು - ಘ್ರಾಣ, ಜಿಹ್ವಾ, ಚಕ್ಷು, ತ್ವಕ್, ಶ್ರೋತ್ರ, ಮನಃ, ಬುದ್ಧಿಃ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಾವು ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ರೂಪ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶಬ್ದ, ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಅಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿ ನೀಡುವ ಯಜ್ಞ. ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಯಜ್ಞ - ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅದರ ಹವನಕೋಣೆಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಸಪ್ತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಅವುಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು "ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ" ಮತ್ತು "ಧ್ಯಾನ" ಅಗತ್ಯ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯೊಳಗೆ (ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದೊಳಗೆ) ಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ "ಇಂದ್ರಿಯಜಯ" ಎಂದರೆ - ಅಗ್ನಿಯ ಜ್ವಾಲೆಗಳ ಶಮನ. ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ - ಈ ಏಳು ಅಗ್ನಿಜ್ವಾಲೆಗಳು. ಧ್ವನಿ, ರೂಪ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಚಿಂತನೆ, ಜ್ಞಾನ - ಈ ಏಳು ಆಹುತಿಗಳು. ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಜೀವಿಯು "ಅಗ್ನಿಯಜ್ಞ" ಮಾಡುತ್ತಾನೆ - ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ. ಯೋಗಿಯು ಈ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಅರಿತು "ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞ"ನಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.*

ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಚರ್ಮ, ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ -ಇವು ವೃಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯ ಏಳು ನಾಲಿಗೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮೂಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಗಂಧ, ನೋಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೂಪ, ಪಾನಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರಸ, ಮುಟ್ಟಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಕೇಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಬ್ದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಮನನಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಿಷಯ - ಈ ಏಳೂ ನನ್ನ (ವೃಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯ) ಸಮಿತ್ತುಗಳಾಗಿವೆ (ಅಗ್ನಿ/ಇಂಧನಗಳಾಗಿವೆ).

ಪ್ರಾಣವೇ ಜೀವದ ರಕ್ಷಕ; ಅದು ತಲೆಯ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚೇತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಧಾನಮಾಶ್ರಿತೋ ವಹಿ ಶರೀರಂ ಪರಿಪಾಲಯನ್ |
ಪ್ರಾಣೋ ಮೂರ್ಧನಿ ಚಾಗ್ನೌ ಚ ವರ್ತಮಾನೋ ವಿಚೇಷ್ಟತೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-3

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ತಲೆಯ ಭಾಗವನ್ನು (ಮೂರ್ಧಾ / ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ) ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು "ಅಗ್ನಿ"ಯಂತೆಯೇ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಾನೆ - ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಚೇತನವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂರ್ಧಾ (ತಲೆಯ ಶಿಖರ), ಪ್ರಾಣ (ಜೀವಶಕ್ತಿ), ಅಗ್ನಿ (ಬುದ್ಧಿಜ್ಯೋತಿ) - ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಚೇತನದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪಗಳು.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಪ್ರಾಣಚಲನ → ಮಧ್ಯದ ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ಮೂರ್ಧಾ (ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ) ದತ್ತ ಏರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು "ಅಗ್ನಿಜ್ಯೋತಿ ರೂಪ" ತಾಳುತ್ತದೆ - ಅದೇ ಬುದ್ಧಿ, ಚೇತನ, ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯೇ ವೈಶ್ವಾನರ; ಅದೇ ಮೂರ್ಧಾದಲ್ಲಿರುವ ಚೇತನರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ - ಪ್ರಾಣದ ಅಂತಿಮ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನ, ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಚೇತನ ಬ್ರಹ್ಮಚೇತನದೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಭವಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನರೂಪವಾದ ಅಗ್ನಿಯು ತಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದು (ಸಹಸ್ರಾರ) ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾದರೋ ಸಹಸ್ರಾರ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ- ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾ ಎರಡರ ಕಾರ್ಯವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವು ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ; ಅಗ್ನಿಯು ಬುದ್ಧಿಜ್ಯೋತಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿ ಜೀವದ ಚೇತನವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುತ್ತವೆ.*

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉಪಾಸಿಸುವವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭೂತಂ ಭವಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ |
ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ತದೇವ ಭೂತಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-4

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೀಗೆ ಭೂತ-ವರ್ತಮಾನ-ಭವಿಷ್ಯತ್ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಬ್ರಹ್ಮಮೂಲವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾವು ಉಪಾಸನೆಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ - ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ = ಚೇತನ ಶಕ್ತಿ = ಬ್ರಹ್ಮ ಚೇತನ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಪಂಚವಾಯುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲ ಪರಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ - ಅದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಭೂತಂ – ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥೂಲ ರೂಪ (ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ), ಭವಂ – ಪ್ರಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪ (ಮನಃಶಕ್ತಿ), ಭವಿಷ್ಯಂ – ಪ್ರಾಣದ ಕಾರಣ ರೂಪ (ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ), ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಯು ಈ ಮೂರು ರೂಪಗಳನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣವು ತನ್ನ ಮೂಲವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಯೋನಿ (ಪರಬ್ರಹ್ಮ) ಯಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭೂತಂ ಭವಂ ಭವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾಣೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್।" → ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ; ಪ್ರಾಣವೇ ಪರಮತತ್ತ್ವ, ಬ್ರಹ್ಮದ ಯೋನಿ, ಜೀವದ ನಿತ್ಯಾಧಾರ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಉಪಾಸಿಸುವವನು ಅಮೃತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ ಏಕೀಕರಿಸಿದಾಗ - "ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ" ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏವಂ ತ್ವಿಹ ಸ ಸರ್ವತ್ರ ಪ್ರಾಣೇನ ಪರಿಪಾಲ್ಯತೇ |
ಪೃಷ್ಠತಸ್ತು ಸಮಾನೇನ ಸ್ವಾಂ ಸ್ವಾಂ ಗತಿಮುಪಾಶ್ರಿತಃ

ಬಸ್ತಿಮೂಲಂ ಗುದಂ ಚೈವ ಪಾವಕಂ ಸಮುಪಾಶ್ರಿತಃ |
ವಹನ್ಮೂತ್ರಂ ಪುರೀಷಂ ವಾಪ್ಯಪಾನಃ ಪರಿವರ್ತತೇ ॥

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-6,7

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿಂದ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ (ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿ) ದೇಹವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ, ಸಮಾನವಾಯು (ನಾಭಿಯ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ) ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ, ಅಪಾನವಾಯು (ಗುದಮೂಲ ಶಕ್ತಿ) ದೇಹದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣ – ಸಮಾನ – ಅಪಾನವಾಯುಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ದೇಹಧಾರಣೆಯ ಆಧಾರ.

ವಿವರಣೆ:- ಹೀಗೆ ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ) ಪ್ರಾಣದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅದು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಉದ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಬಸ್ತಿಯ ಮೂಲಕ (ಮೂತ್ರಾಶಯ) ಗುದವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ, ಮೂತ್ರ-ಪುರೀಷಗಳನ್ನು ಅದರದರ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಅಪಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾಯು	ಸ್ಥಳ	ಕಾರ್ಯ	ಚಲನೆ	ಅರ್ಥ
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯ	ಉಸಿರಾಟ, ಚೇತನ	ಮೇಲ್ಮುಖ	ಜೀವದ ಶಕ್ತಿ
ಸಮಾನ	ನಾಭಿ	ಪಚನ, ಅಗ್ನಿ	ಸಮಚಲನೆ	ಶಕ್ತಿಸಮತೋಲನ
ಅಪಾನ	ಗುದ / ಬಸ್ತಿ	ವಿಸರ್ಜನೆ, ಜನನ	ಕೆಳಮುಖ	ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ಹನುಮಂತನು "ವಾಯು–ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ತತ್ವದ ಜೀವಂತ ರೂಪ

'ವಾಯುರ್ಹಿ ಬ್ರಹ್ಮತಾಮೇತಿ ತಸ್ಮಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಸ ಸ್ಮೃತಃ ।
'ನ ಬ್ರಹ್ಮಸದೃಶಃ ಕಶ್ಚಿಚ್ಛಿವಾದಿಷು ಕಥಞ್ಚನ' ॥ 2-150
'ಜ್ಞಾನೇ ವಿರಾಗೇ ಹರಿಭಕ್ತಿಭಾವೇ ಧೃತಿಸ್ಥಿತಿಪ್ರಾಣಬಲೇಷು ಯೋಗೇ ।
'ಬುದ್ಧೌ ಚ ನಾನ್ಯೋ ಹನುಮತ್ಸಮಾನಃ ಪುಮಾನ್ ಕದಾಚಿತ್ ಕ್ವಚ ಕಶ್ಚನೈವ ॥ 2-151

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ - ಶ್ರೀ ಮಹಾಭಾರತತಾತ್ಪರ್ಯ ನಿರ್ಣಯ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಾಯುದೇವನು ಬ್ರಹ್ಮತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವನು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಶಿವಾದಿ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸಮಾನನಾದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಹರಿಭಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಪ್ರಾಣಬಲ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಸಮಾನನಾದ ಪುರುಷನು ಯಾವಾಗಲೂ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಹನುಮಂತನು ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು–ಆತ್ಮಗಳ ಐಕ್ಯ ರೂಪ. ಅವನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಹಠಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾರ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಏರಿದ ಪ್ರಾಣವೇ "ಹನುಮಾನ್ ತತ್ವ". ಹನುಮಂತನು ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಏಕತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಯೋಗಮೂರ್ತಿ. ಯೋಗಿಯು ಹನುಮಂತನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ, ಆತ್ಮಸೂರ್ಯ (ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ) ಸದಾ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ.*

ಹನುಮಂತನ ಏಳು ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿ

ಚಕ್ರ	ಹನುಮಂತನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿತ ತತ್ವ	ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ
1. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ	ಅಚಲ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯ	ಹನುಮಂತನು ಕಪಿಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿದ್ದು ಭೂತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ. ಧೈರ್ಯ (ಧೃತಿಸ್ಥಿತಿ) ಮತ್ತು ಶೌರ್ಯವು ಮೂಲಾಧಾರದ ಜಾಗೃತಿಯ ಚಿಹ್ನೆ. ಭಯರಹಿತತೆಯ ಮೂಲ ಇಲ್ಲೇ.
2. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ	ಸೇವಾ ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯ	ಸೀತಾನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಸಮುದ್ರದಾಚೆಗೆ ಹಾರಿದಾಗ — ಭೋಗಬಾಂಧವ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ತ್ಯಜಿಸಿದ ವೈರಾಗ್ಯೋದ್ರೇಕ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧಿಕರಣದ ಚಿಹ್ನೆ.
3. ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ	ಪ್ರಾಣಬಲ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ	ಪ್ರಾಣಬಲದ ಆಧಾರ – "ಧೃತಿಸ್ಥಿತಿಪ್ರಾಣಬಲೇಷು ಯೋಗೇ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಅಗ್ನಿತೇಜಸ್ವಿಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ, ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆಗೆ ಶಕ್ತಿ.
4. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ	ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇಮಭಾವ	ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ಹನುಮಂತನ ಭಕ್ತಿಯು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ಬರುವ ಶುದ್ಧ ಭಕ್ತಿ — "ಹರಿಭಕ್ತಿಭಾವೇ".
5. ವಿಶ್ವುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ	ವಾಕ್ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯಮ	ಸೀತಾ ಮಾತೆಯ ಮುಂದೆ ಹನುಮಂತನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದ ವಿಧ, ವಾಣಿಯ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿಜಾಸಕ್ತಿ – ಇದು ವಿಶ್ವುದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣ.
6. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ	ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ	"ಜ್ಞಾನೇ ವಿರಾಗೇ … ಬುದ್ಧೌ ಚ" — ಹನುಮಂತನ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತ. ನಿರ್ಣಯಶಕ್ತಿ, ಧರ್ಮವಿಚಾರ ಮತ್ತು ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ.
7. ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ	ಬ್ರಹ್ಮತತ್ವದ ಅನುಭವ	"ವಾಯುರ್ಹಿ ಬ್ರಹ್ಮತಾಮೇತಿ" — ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ಬ್ರಹ್ಮವಾಗುವುದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ. ಹನುಮಂತನು ಪರಮಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ "ಹನುಮಾನ್ – ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ".

ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ತಲೆಕೂದಲಿನ ತನಕ 'ವ್ಯಾನ' ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತಾನೆ

ಸಂಧೌ ಸಂಧೌ ಸಂನಿವಿಷ್ಟಃ ಸರ್ವೇಷ್ವಪಿ ತಥಾನಿಲಃ |
ಶರೀರೇಷು ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ವ್ಯಾನ ಇತ್ಯುಪದಿಶ್ಯತೇ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-9

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ "ವ್ಯಾನ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ: ಸಂಧಿಗಳು; ಕೂದಲುಮೂಲಗಳು; ನರನಾಡಿಗಳು; ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ – ಇವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ ಚಲನೆಯಿದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಜೀವ ಚಲನೆ ನೀಡಿ

ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ = ವ್ಯಾನ. - ವ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣ: ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಗೆ ಇಂಧನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರ ನಿಯಂತ್ರಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಆಧಾರ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸೇತುವೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಾಗ: ದೇಹ–ಮನಸ್ಸು–ಪ್ರಾಣ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಸಂಧೌ ಸಂಧೌ	ನಾಡಿ–ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನ ಚಲನೆ	ಚಲನೆ, ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ
ಸಂನಿವಿಷ್ಟಃ	ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಾಪನೆ	ಧೈರ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
ಸರ್ವೇಷ್ವಪಿ ಅನಿಲಃ	ಸರ್ವಾಂಗ ಸಂಚಾರ–ಪ್ರಾಣ ಪುಷ್ಟಿ	ತುರಿತಗತಿ, ಉತ್ಸಾಹ
ವ್ಯಾನಃ	ನರಚಲನೆ, ಹೃದಯಸಹಜ ಸಂಚಾರ	ಶಕ್ತಿಸಮತೆ, ಆರೋಗ್ಯ
ಉಪದಿಶ್ಯತೇ	ಅನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯ ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ವೇಗ

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಗ್ನಿಯೇ ದೇವದರ್ಶನದ ಪ್ರಾರಂಭ - ಧಾತುಗಳು ಧರ್ಮಪಾಲಕರ ಶಿಲ್ಪಕೃತಿಗಳು

ಧಾತುಷ್ವಗ್ನಿಸ್ತು ವಿತತಃ ಸ ತು ವಾಯುಸಮೀರಿತಃ |
ರಸಾನ್ಧಾತೂಂಶ್ಚ ದೋಷಾಂಶ್ಚ ವರ್ತಯನ್ನಭಿಧಾವತಿ
ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಸಂನಿಪಾತಾತ್ತು ಸಂನಿಪಾತಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ಊಷ್ಮಾ ಚಾಗ್ನಿ ರಿತಿ ಜ್ಞೇಯೋ ಯೋಽನ್ನಂ ಪಚತಿ ದೇಹಿನಾಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-10,11

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯು ತ್ವಕ್ (ಚರ್ಮ) ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಅನ್ನವೇ ಮುಂತಾದ ರಸಗಳನ್ನೂ ಧಾತುಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತವೇ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಪರಿಣಾಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಓಡಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಶಾಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿ, ಅದೇ ದೇಹಿಗಳ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- *ದೇಹದ ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ರಸ, ಧಾತುಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಾಮರಸ್ಯ ತಪ್ಪಿದರೆ ಸಂನಿಪಾತ (ಮೂರೂ ದೋಷರೋಗ) ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸುವ ಶಾಖಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಅಗ್ನಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದರೆ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಧಾತುಗಳು ಧರ್ಮಪಾಲಕರ ಶಿಲ್ಪಕೃತಿಗಳು*

ದೇಹದ ಏಳು ಧಾತುಗಳು:-

ಧಾತು	ಸ್ಥಾನ	ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ	ಹೆಚ್ಚಾದರೆ	ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ
1 **ರಸ ಧಾತು**	ರಕ್ತನಾಳ–ಪೋಷಕರಸ	ದೇಹ ಪೋಷಣೆ	ಊತ, ಕಫವೃದ್ಧಿ	ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಒಣಗುವುದು
2 **ರಕ್ತ ಧಾತು**	ಯಕೃತ್ತು, ಪ್ಲಿಹಾ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ, ಬಣ್ಣ	ಚರ್ಮ ರೋಗ, ಕೋಪ	ಅನೀಮಿಯಾ, ತಲೆಸುತ್ತು
3 **ಮಾಂಸ ಧಾತು**	ಸ್ನಾಯು–ಮಾಂಸಪೇಶಿ	ದೇಹಧಾರಣೆ	ಅಭಕ್ಷಕ (ಒಬೇಸಿಟಿ)	ದುರ್ಬಲತೆ

ಧಾತು	ಸ್ಥಾನ	ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ	ಹೆಚ್ಚಾದರೆ	ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ
4 ಮೇದ ಧಾತು	ಕೊಬ್ಬು–ಲಿಪಿಡ್	ಉರ್ಜಾ ಸಂಗ್ರಹ	ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ನಾಯುಸಡಿಲತೆ	ಒಣಚರ್ಮ, ಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆ
5 ಅಸ್ಥಿ ಧಾತು	ಎಲುಬುಗಳು	ದೇಹದ ಕಟ್ಟಡ	ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಠಿಣತೆ	ಅಸ್ಥಿಸ್ರವ, ನೋವು
6 ಮಜ್ಜಾ ಧಾತು	ಎಲುಬಿನ ಒಳಭಾಗ	ನವೀಕರಣ, ಶಕ್ತಿಸಂಗ್ರಹ	ಅಲಸ್ಯ, ತೈಲ ಹೆಚ್ಚಳ	ನರಸಂಬಂಧಿತ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
7 ಶುಕ್ರ ಧಾತು	ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗ	ಪೀಳು–ಮನೋಬಲ	ಕಾಮವಿಕಾರ	ಸಂತಾನಹೀನತೆ

ಅಸ್ಯಾಪಿ ಪಾಯುಪರ್ಯನಸ್ತಥಾ ಸ್ಯಾದ್ಗುದಸಂಜ್ಞಿತಃ |
ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ತಸ್ಮಾಜ್ಜಾಯನ್ತೇ ಸರ್ವಪ್ರಾಣೇಷು ದೇಹಿನಾಮ್

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-13

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ಅಗ್ನಿಯು ಪಾಯುಸ್ಥಾನದವರೆಗೆ ಗುದವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಗುದ ಅಥವಾ ಅಪಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನಾಗ್ನಿಯಿಂದಲೇ ಐದು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಅಥವಾ ನಾಡೀಮಾರ್ಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಜೀವನದ ಮೂಲಕೇಂದ್ರ - ಗುದ/ಮೂಲಧಾರ → ದೇಹದ ಮೂಲ ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣೋದ್ಭವ ಮತ್ತು ಸಂಚಾರಕೇಂದ್ರ, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಮೂಲ ಅಲ್ಲಿ, ಮೂಲಾಧಾರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದರೆ ಜೀವನವೇ ಸ್ಥಿರ - ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಉದಯದ ಮೂಲಕೇಂದ್ರ - ನಾಭಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಚಯಿತ ಶಕ್ತಿ – ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.*

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಗುದಸಂಜ್ಞಿತಃ	ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿ	ಭಯನಿವೃತ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ
ಪಾಯು-ಪರ್ಯಂತಃ	ದೇಹದ ಬುನಾದಿ	ಸ್ಥಿರತೆ, ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ
ಸ್ರೋತಾಂಸಿ	ನಾಡೀ ಜಾಲ ವಿಸ್ತರಣೆ	ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ
ಸರ್ವಪ್ರಾಣೇಷು	ಪ್ರಾಣ ಸಮನ್ವಯ	ಆರೋಗ್ಯ, ಸಮತೆ

ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ಸಂಚಲನೆ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಸದಾ ಉರಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕವಚ

ಅಗ್ನಿವೇಗವಹಃ ಪ್ರಾಣೋ ಗುದಾನ್ತೇ ಪ್ರತಿಹನ್ಯತೇ |
ಸ ಊರ್ಧ್ವಮಾಗಮ್ಯ ಪುನಃ ಸಮುಪತ್ಕಿಷ್ಪತಿ ಪಾವಕಮ್ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪುಟಹೊಡೆದಾಗ ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಗ್ನಿಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೊತ್ತುಬಂದ ಪ್ರಾಣವು ಗುದದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಕ್ಕಿಹೊಡೆದು ಮತ್ತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿದು ಪುನಃ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತದೆ. (ಘರ್ಷಣೆಯ ವೇಗದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.)

ವಿವರಣೆ:- *ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿನ (ಗುದ) ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಸದಾ ಉರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.*

ಶ್ಲೋಕದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ಅಗ್ನಿರ್ವೇಗವಹಃ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಉದ್ದೀಪನ	ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ
ಗುದಾನ್ತೇ ಪ್ರತಿಹನ್ಯತೇ	ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಿ	ಭಯ–ಅಪಮಾನ ನಿವೃತ್ತಿ
ಊರ್ಧ್ವಮಾಗಮ್ಯ	ಉದಾನ ಏರಿಕೆ	ಜಾಗೃತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ
ಪಾವಕಮ್ ಕಿಷ್ಪತಿ	ಮಣಿಪೂರ ಜಠರಾಗ್ನಿ	ಜೀರ್ಣ–ಶಕ್ತಿ–ಓಜಸ್ಸು

ನಾಭಿ - ದೇಹದ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಕ ಮಧ್ಯಬಿಂದು,

ಪಕ್ವಾಶಯಸ್ತ್ವಧೋ ನಾಭ್ಯಾಮೂರ್ಧ್ವಮಾಮಾಶಯಃ ಸ್ಥಿತಃ |
ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ಶರೀರಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಃ ಸರ್ವೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-15

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಕ್ವಾನ್ನದ ಜಾಗವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಆಮಾಶಯವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಗಳೂ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. (ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ನಾಭಿಯೇ ಕೇಂದ್ರ)

ವಿವರಣೆ:- *ನಾಭಿ = ದೇಹದ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಕ ಮಧ್ಯಬಿಂದು, ಜೀವಶಕ್ತಿ - ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಿದರೂ ಮೂಲಕೇಂದ್ರ ನಾಭಿಯೇ. ಜೀರ್ಣ, ಚಲನೆ, ಚಿಂತನೆಯ ಮಧ್ಯಮ ಕೇಂದ್ರ. ನಾಭಿ = ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಆಸನ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾಭಿ ಕಡೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ → ಪ್ರಾಣೋಪಾಸನೆ. ನಾಭಿಚಕ್ರ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ → ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಮೊದಲು ಬಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ ಅದುವೇ ಜಠರ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಆರಂಭಿಕ ಕ್ರಮ. ಆಹಾರ ನಿಯಮವೇ - ಆರೋಗ್ಯ ಧರ್ಮ, ಆಮಾಶಯವೇ - ಜೀವನದ ಶುದ್ಧಿಯ ಕೇಂದ್ರ.*

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ
ಪಕ್ವಾಶಯಃ ಕೆಳಭಾಗ	ಅಪಾನ ವಾಯು	ನಿರ್ಗಮನ ಶುದ್ಧಿ
ಆಮಾಶಯಃ ಮೇಲ್ಭಾಗ	ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ	ಆಹಾರಪಚನ ಸುಧಾರಣೆ
ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ	ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ	ದೈಹಿಕ ಬಲ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ
ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ	ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಏಕತೆ	ಆರೋಗ್ಯ + ಆತ್ಮಬಲ

ಹೃದಯವೇ ಜೀವವಿತರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ

ಪ್ರವೃತ್ತಾ ಹೃದಯಾತ್ಸರ್ವೇ ತಿರ್ಯಗೂರ್ಧ್ವಮಧಸ್ತಥಾ |
ವಹನ್ತ್ಯನ್ನರಸಾನ್ನಾಡ್ಯೋ ದಶಪ್ರಾಣಪ್ರಚೋದಿತಾಃ ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-16

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೃದಯದಿಂದ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ನರಸಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಹೃದಯದಿಂದ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು ಮೇಲೆ–ಕೆಳಗೆ–ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಆಹಾರದ ಪೋಷಕ ರಸವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ → ನಾಡೀ ಜಾಲದ ಕೇಂದ್ರ. ಪ್ರಾಣ → ನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆ. ಅನ್ನರಸ → ಜೀವಪೋಷಣೆ. ಹೃದಯವೇ

ಜೀವವಿತರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಾನ. ಹೃದಯವೇ ಪರಮೇಶ್ವರನ ನಿಲಯ. ನಾಡಿಗಳು → ಜ್ಞಾನಸಂಚಾರ ಮಾರ್ಗ. ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ಬುದ್ಧಿಯ ಏಕತೆಯ ಬಿಂದುವೇ ಹೃದಯ. ಹೃದಯ = ಭೌತಿಕ + ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಚಾರನಾಯಕ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಹೃದಯಾತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಾಃ	ಹೃದಯ ಮರ್ಮ ಕೇಂದ್ರ	ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿ
ತಿರ್ಯಕ್–ಊರ್ಧ್ವ–ಅಧಃ	ನಾಡೀ ಜಾಲದ ವಿಸ್ತಾರ	ಶಕ್ತಿಸಮತೋಲನ
ಅನ್ನರಸ ವಹನ	ಧಾತುಪೋಷಣೆ	ಬಲ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ
ದಶಪ್ರಾಣ ಪ್ರಚೋದಿತಾಃ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ	ದೈಹಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವ ಯೋಗಿ

ಯೋಗಿನಾಮೇಷ ಮಾರ್ಗಸ್ತು ಯೇನ ಗಚ್ಛಂತಿ ತತ್ಪರಮ್ |
ಜಿತಕ್ಲಮಾಃ ಸಮಾ ಧೀರಾ ಮೂರ್ಧನ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾದಧುಃ |
ಏವಂ ಸರ್ವೇಷು ವಿತತೌ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಹಿ ದೇಹಿಷು ||

ಮಹಾಭಾರತ ವನಪರ್ವ 213-17

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದುವೇ ಪರಮಮಾರ್ಗ. ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವರು. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಅವರ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.
ವಿವರಣೆ:- *ತಲೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾಯುಸ್ಥಾನದವರೆಗಿನ ಈ ಮಾರ್ಗವು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದುವ ಹಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಕೇಶಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವರಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಾಮ್ಯವನ್ನೂ ಮತ್ತು ತ್ರಿಗುಣಸಾಮ್ಯವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ ಧೀರರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿವೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಲೆಯ ಪರಮ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು - ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ: ✅ ಪ್ರಾಣದ ಏರಿಕೆ ✅ ಅಪಾನದ ನಿಯಂತ್ರಣ ✅ ಬುದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ✅ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೆ ✅ ಕ್ಲೇಶರಹಿತ ಧೈರ್ಯ ➡️ ಪರಮಪದಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಮೋಕ್ಷ = ಆತ್ಮನು ದೇಹದ ಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಮೂಲಕ ಚೈತನ್ಯೋದ್ಧಾರ*

ಶ್ಲೋಕದ ಭಾಗ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಯೋಗಿನಾಮೇಷ ಮಾರ್ಗಃ	ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಗಮನೆ	ಸಮಾಧಿ
ಜಿತಕ್ಲಮಾಃ	ಮನೋನಿಗ್ರಹ	ದೋಷರಹಿತ ಆರೋಗ್ಯ
ಸಮಾಃ ಧೀರಾಃ	ಸ್ಥಿರಬುದ್ಧಿ	ಭಯರಹಿತ
ಮೂರ್ಧನಿ ಆತ್ಮಾನಮ್	ಉದಾನೋದ್ಧಾರ	ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ
ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ	ಸಮತೋಲನ	ಪ್ರಾಣೋನ್ನತಿ

ಅಧ್ಯಾಯ – 24
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮೂಲ

ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿ: ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಿಯ ದೃಢಸ್ಥಾನ
(ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಯ ಶಾಂತ ಲಯದ ಫಲ)

ಏಷಾ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿಃ ಪಾರ್ಥ ನೈನಾಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವಿಮುಹ್ಯತಿ ।
ಸ್ಥಿತ್ವಾಸ್ಯಾಮಂತಕಾಲೇಽಪಿ ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಾಣಮೃಚ್ಛತಿ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 2, ಶ್ಲೋಕ 72

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಪಾರ್ಥ, ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದ ಆತ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮತ್ತೆ ಎಂದಿಗೂ ಮೋಸಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಗಿ, ಜೀವನ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಪರಮ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗೀತೆಯ ದ್ವಿತೀಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಶಿಖರ. "ಏಷಾ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿಃ" — ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಸತ್ತ್ವಗುಣದ ಒಂದು ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ; ಬುದ್ಧಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಸ್ಥಿರಾವಸ್ಥೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂಬ ಪದ ಮುಖ್ಯ — ಇದು ಅನುಭವದ ಕ್ಷಣವಲ್ಲ, ಮರಳಿ ಕುಸಿಯದ ನೆಲೆ. "ನೈನಾಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ವಿಮುಹ್ಯತಿ" — ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವನಿಗೆ ಮೋಹ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಹಂಕಾರ–ಕರ್ತೃತ್ವ–ಭೇದಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನವು ಇಲ್ಲಿಯಲ್ಲೇ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಅಸ್ಯಾಂ ಅಂತಕಾಲೇಽಪಿ" — ಗೀತೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಚನೆ ಇದು. ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ಸ್ಮರಣೆ ಹೊಸದಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದಲ್ಲ; ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿ ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವನಕಾಲದ ಸಾಧನೆ. "ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಾಣಂ ಋಚ್ಛತಿ" — ನಿರ್ವಾಣ ಎಂದರೆ ಲಯವಲ್ಲ; ದೇಹಬುದ್ಧಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವ ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯೂ ಬಂಧನಕಾರಕವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯೂ ಅಶಾಂತಿಕರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸಾರುವುದು: ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ, ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಘೋಷಣೆ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದವನು ಮೋಹರಹಿತನಾಗಿ, ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಚಿತ್ತ–ಪ್ರಾಣ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸ್ಥಿರ ಲಯ = ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸ್ಥಿತಿ = ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ಇಂದ್ರಿಯಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಣೆ - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯಜ್ಞ, ಸಂಯಮಯಜ್ಞ, ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ನೇರ ವಿವರಣೆ)

ಸರ್ವಾಣೀಂದ್ರಿಯಕರ್ಮಾಣಿ ಪ್ರಾಣಕರ್ಮಾಣಿ ಚಾಪರೇ |
ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗಾಗ್ನೌ ಜುಹ್ವತಿ ಜ್ಞಾನದೀಪಿತೇ || 27||
ದ್ರವ್ಯಯಜ್ಞಾಸ್ತಪೋಯಜ್ಞಾ ಯೋಗಯಜ್ಞಾಸ್ತಥಾಪರೇ |
ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಜ್ಞಾನಯಜ್ಞಾಶ್ಚ ಯತಯ: ಸಂಶಿತವ್ರತ: || 28||
ಅಪಾನೇ ಜುಹ್ವತಿ ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಾಣೇಯಪಾನಂ ತಥಾಪರೇ |
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗತಿ ರುದ್ಧ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪರಾಯಣ: || 29||

अपरे नियताहारा: प्राणानप्राणेषु जुह्वति |
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषा: ||30||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 4, ಶ್ಲೋಕ 27–30

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ದ್ರವ್ಯಯಜ್ಞ, ತಪೋಯಜ್ಞ, ಯೋಗಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅಪಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾನವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ; ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನಿಯತಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಯಜ್ಞತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತವರು; ಅವರ ಪಾಪಗಳು ಯಜ್ಞದಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಸಮೂಹವು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ ಯಜ್ಞವಿಚಾರ. ಇಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿಕುಂಡವಲ್ಲ; ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. "ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗಾಗ್ನೌ" — ಆತ್ಮಸಂಯಮವೇ ಅಗ್ನಿ. ಈ ಅಗ್ನಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೀಪ್ತವಾದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ, ಕರ್ಮಗಳು ಬಂಧನಕಾರಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. "ದ್ರವ್ಯಯಜ್ಞ–ತಪೋಯಜ್ಞ–ಯೋಗಯಜ್ಞ" ಎಂದು ಗೀತೆ ಬಹುಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಗುರಿ ಒಂದೇ — ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಫಲಾಸಕ್ತಿಯ ದಹನ. "ಅಪಾನೇ ಜುಹ್ವತಿ ಪ್ರಾಣಂ" ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳು ವಿಭಜಿತವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಪರಸ್ಪರ ಲಯಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗಯಜ್ಞ. "ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗತೀ ರುದ್ಧ್ವಾ" — ಗತಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿಯತಾಹಾರವು ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನ — ಆಹಾರ ಅಶುದ್ಧವಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಅಶುದ್ಧ; ಪ್ರಾಣ ಅಶುದ್ಧವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರ. "ಸರ್ವೇಽಪ್ಯೇತೇ ಯಜ್ಞವಿದಃ" — ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಯಜ್ಞಜ್ಞರು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಜೀವನವನ್ನೇ ಯಜ್ಞವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. "ಯಜ್ಞಕ್ಷಪಿತಕಲ್ಮಷಾಃ" — ಯಜ್ಞದ ಫಲ ಮೋಕ್ಷವಲ್ಲ; ಮೊದಲು ಕಲ್ಮಷನಾಶ. ಕಲ್ಮಷ ನಾಶವಾದಾಗ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸುಗಳು ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿತವಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗಿನ ಯುದ್ಧ ಮುಗಿದು, ಶಾಂತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೇಳುವುದು: ಯೋಗವೇ ನಿಜ ಯಜ್ಞ; ಜೀವನವೇ ಅದರ ವೇದಿ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಇಂದ್ರಿಯ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ದೀಪ್ತ ಆತ್ಮಸಂಯಮದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುವುದೇ ಯೋಗಯಜ್ಞ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಲಯ + ಆತ್ಮಸಂಯಮ + ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿ = ಕಲ್ಮಷನಾಶ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಕೆಲವರು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತ್ಯಾಗವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸನ್ನು ತ್ಯಾಗವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ವ್ರತಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತ್ಯಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಒಳಬರುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಒಳಬರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಳಬರುವ

ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ತ್ಯಾಗವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯಾಗವನ್ನು ತಿಳಿದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಹ್ಯಸ್ಪರ್ಶ ತ್ಯಾಗ, ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ

ಸ್ಪರ್ಶಾನ ಕೃತ್ವಾ ಬಹಿರ್ ಬಾಹ್ಯಾಂಶ್ ಚಕ್ಷುಃ ಚೈವಾಂತರೇ ಭ್ರುವೋಃ
ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸಮೌ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಭ್ಯಂತರ-ಚಾರಿಣೌ
ಯತೇನ್ದ್ರಿಯ-ಮನೋ-ಬುದ್ಧಿರ್ ಮುನಿರ್ ಮೋಕ್ಷ-ಪಾರಾಯಣಃ
ವಿಗತೇಚ್ಛ-ಭಯ-ಕ್ರೋಧೋ ಯಃ ಸದಾ ಮುಕ್ತ ಏವ ಸಃ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 5, ಶ್ಲೋಕ 27-28

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಟ್ಟು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನವನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಿದ, ಇಚ್ಛೆ–ಭಯ–ಕ್ರೋಧಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದ ಮುನಿಯು ಸದಾ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಸಮೂಹವು ಗೀತೆಯ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಸ್ಪರ್ಶಾನ್ ಕೃತ್ವಾ ಬಹಿರ್ ಬಾಹ್ಯಾನ್" — ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ವಿಷಯಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು. ಇದು ದ್ವೇಷವಲ್ಲ; ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯ ಸಡಿಲಿಕೆ. "ಚಕ್ಷುಃ ಚೈವ ಅಂತರೇ ಭ್ರುವೋಃ" — ದೃಷ್ಟಿಯ ಸ್ಥಿರತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಚದುರದೆ ಕೇಂದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.*

"ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸಮೌ ಕೃತ್ವಾ" - ಇದು ಶ್ಲೋಕದ ಹೃದಯ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ. ಇವು ಸಮವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗದತ್ತ ತಿರುಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ನಾಸಾಭ್ಯಂತರ-ಚಾರಿಣೌ" - ಉಸಿರಿನ ಗಮನವನ್ನು ಒಳಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪ; ಇಲ್ಲಿ ಬಲವಿಲ್ಲ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ. "ಯತೇಂದ್ರಿಯಮನೋಬುದ್ಧಿಃ" — ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ — ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮುನಿತ್ವ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. "ವಿಗತೇಚ್ಛಾಭಯಕ್ರೋಧಃ" — ಇಚ್ಛೆ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧಗಳು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಅಸಮತೋಲನದ ಫಲ. ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾದಾಗ ಇವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ಯಃ ಸದಾ ಮುಕ್ತ ಏವ ಸಃ" — ಮುಕ್ತಿ ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ಘಟನೆ ಅಲ್ಲ; ಈ ಕ್ಷಣದ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವವನು ಸದಾ ಮುಕ್ತನೇ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಧ್ಯಾನಯೋಗವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ: ವಿಷಯವಿಮುಖತೆ → ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರಣ → ಪ್ರಾಣಸಮತೆ → ಮನೋಶುದ್ಧಿ → ಸಹಜ ಮುಕ್ತಿ. ಇದು ಕ್ರಮವಲ್ಲ; ಒಂದೇ ಲಯದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳು.

ಸಾರಾಂಶ :- ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮದಿಂದ ಯೋಗಿ ಇಚ್ಛೆ–ಭಯ–ಕ್ರೋಧರಹಿತನಾಗಿ ಸದಾ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರಣ + ಪ್ರಾಣಸಮತೆ = ಮನೋಲಯ → ಸಹಜ ಮುಕ್ತಿ.

ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಶರೀರ–ಗ್ರಿವಾ–ಶಿರೋಸ್ಥೈರ್ಯ (ಸುಷುಮ್ನಾ ಲಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿ)

ತತ್ರೈಕಾಗ್ರಾಮ್ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಯತ-ಚಿತ್ತೇಂದ್ರಿಯ-ಕ್ರಿಯಾಃ
ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಯುಂಜ್ಯಾದ್ ಯೋಗಮ್ ಆತ್ಮ-ವಿಶುದ್ಧಯೇ

ಸಮಮ್ ಕಾಯ-ಶಿರೋ-ಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯನ್ನ್ ಅಚಲಮ್ ಸ್ಥಿರಃ
ಸಮ್ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಾಮ್ ಸ್ವಂ ದಿಶಃ ಚಾನವಲೋಕಯನ್

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 6, ಶ್ಲೋಕ 12-13

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಿ, ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹ, ಶಿರಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಚಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ಇರಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಧ್ಯಾನಯೋಗದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. "ತತ್ರೈಕಾಗ್ರಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ" — ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಂದರೆ ಬಲವಂತದ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವಲ್ಲ; ಚದುರಿದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಂದೇ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದು. "ಯತಚಿತ್ತೇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯಾಃ" — ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಕೊಂಡಿವೆ; ಅವುಗಳ ಸಂಯಮವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ. "ಆತ್ಮವಿಶುದ್ಧಯೇ" — ಯೋಗದ ಗುರಿ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ. "ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ" — ದೇಹ–ಕಂಠ–ಶಿರಸ್ಸಿನ ನೇರತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸೂಚನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸುವುಮ್ನಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಯಾಮಿತಿ. "ಅಚಲಂ ಸ್ಥಿರಃ" — ಅಚಲತೆ ಎಂದರೆ ಗಟ್ಟಿತನ ಅಲ್ಲ; ಸಹಜ ಸ್ಥೈರ್ಯ. "ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ" — ನಾಸಿಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವರ್ತಮಾನ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಾಧನ. ಇದು ದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ; ಚಿತ್ತಬಂಧನ. "ದಿಶಶ್ಚ ಅನವಲೋಕಯನ್" — ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದಿರುವುದು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆಸನ–ದೃಷ್ಟಿ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಧಾರಣೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಹೇಳುವುದು: ದೇಹದ ಸ್ಥೈರ್ಯವು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥೈರ್ಯವು ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಆಸನಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೇಂದ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹನೇರತೆ + ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ = ಪ್ರಾಣಲಯ → ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧತೆ.

ಮನಃಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಮ ನಿರ್ವಾಣ (ಪ್ರಾಣ–ಮನ ಲಯದ ಫಲ)

ಯುಞ್ಜನ್ನೇವಂ ಸದಾತ್ಮಾನಂ ಯೋಗೀ ನಿಯತಮಾನಸ: |
ಶಾಂತಿಂ ನಿರ್ವಾಣಪರಮಾಂ ಮತ್ಸಂಸ್ಥಾಮಧಿಗಚ್ಛತಿ || 15||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 6, ಶ್ಲೋಕ 15

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸದಾ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ಯೋಗಿಯು, ನನ್ನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಪರಮ ನಿರ್ವಾಣಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಯುಞ್ಜನ್ನೇವಂ ಸದಾತ್ಮಾನಂ" — ಯೋಗಿಯ ಸಾಧನೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ; ನಿತ್ಯದ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿ. 'ಸದಾ' ಎಂಬ ಪದವು ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದು: ಯೋಗವು ಸಮಯಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಸಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಲಯ. ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಅಹಂಕಾರ, ಕರ್ತೃತ್ವ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. "ನಿಯತಮಾನಸಃ" — ನಿಯಮನವೆಂದರೆ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲ; ಸಹಜ ಶಾಂತತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು. ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯತವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ನಿಯತವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. "ಶಾಂತಿಂ ನಿರ್ವಾಣಪರಮಾಂ" — ನಿರ್ವಾಣಶಾಂತಿ ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ದ್ವಂದ್ವರಹಿತ ಆಂತರಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಇದು ಸುಖ–ದುಃಖಗಳ*

ಮೇಲಿನ ಜಯ; ಚಲನೆಯ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಅಚಲತೆ. "ಮತ್ಸಂಸ್ಥಾಮಧಿಗಚ್ಛತಿ" — 'ಮತ್' ಎಂಬುದು ಪರಮಾತ್ಮತತ್ತ್ವದ ಸೂಚನೆ. ಶಾಂತಿ ಯೋಗಿಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯೋಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮಭಾವಕ್ಕೆ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಶಾಂತಿ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಧ್ಯಾನಯೋಗದ ಸಮಾಪ್ತಿ ಸೂಚನೆ. ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲೋ ಹೊರಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಯುಕ್ತನಾಗಿರುವವನು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ — ಅದಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಸಾರಾಂಶ :- ನಿತ್ಯ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಯೋಗದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯತವಾದ ಯೋಗಿ ಪರಮ ನಿರ್ವಾಣಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ಯ ಆತ್ಮಯೋಗ + ಮನೋನಿಯಮ = ಮತ್ಸಂಸ್ಥ ನಿರ್ವಾಣಶಾಂತಿ.

ಅಂತ್ಯಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಭಾವಸಂಸ್ಕಾರದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಫಲ (ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತಿಮ ಲಯ)

ಯಂ ಯಂ ವಾಪಿ ಸ್ಮರನ್ಭಾವಂ ತ್ಯಜತ್ಯಂತೇ ಕಲೇವರಮ್ |
ತಂ ತಮೇವೈತಿ ಕೌಂತೇಯ ಸದಾ ತದ್ಭಾವಭಾವಿತ: ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 8, ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಕೌಂತೇಯನೇ, ಮನುಷ್ಯನು ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾವವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾನೋ, ಸದಾ ಆ ಭಾವದಿಂದಲೇ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಅವನು, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಅಂತ್ಯಸ್ಮರಣೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವಮಾನಪೂರ್ತಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಭಾವಸಂಸ್ಕಾರದ ಫಲ. "ಯಂ ಯಂ ವಾಪಿ ಸ್ಮರನ್ ಭಾವಂ" — ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆ ಎಂದರೆ ಕ್ಷಣಿಕ ನೆನಪು ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಪ್ರಧಾನ ವಾಸನೆ–ಭಾವ. "ತ್ಯಜತಿ ಅಂತೇ ಕಲೇವರಮ್" — ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ದೀರ್ಘ ಅಭ್ಯಾಸದತ್ತವೇ ತಿರುಗುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಯ್ಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. "ತಂ ತಮೇವ ಏತಿ" — ಅದೇ ಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಜೀವಿ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ; ಇದು ನ್ಯಾಯವಲ್ಲ, ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ — ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಯಮ.*

"ಸದಾ ತದ್ಭಾವಭಾವಿತಃ" — ಈ ಸಾಲು ಶ್ಲೋಕದ ಕೀಲಿಕೈ. 'ಸದಾ' ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯ; ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಯಾವ ಭಾವವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲಾಯಿತೋ, ಅದೇ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ತನ್ನ ಪರಿಚಿತ ಲಯವನ್ನೇ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೀತೆಯ ಉಪದೇಶ: ಅಂತ್ಯಕಾಲವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಯತ್ನಕ್ಕಿಂತ, ಜೀವನಕಾಲದಲ್ಲೇ ಭಾವವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಭಗವದನುಸಂಧಾನ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ. ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ ನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತ್ಯಸ್ಮರಣೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಭಗವದ್ಭಾವದಲ್ಲೇ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಆ ಭಾವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ, ಜೀವಿ ಅದೇ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮೋಕ್ಷದ ಸೀಧಾ ಮಾರ್ಗ: ನಿತ್ಯಭಾವವೇ ಅಂತ್ಯಭಾವ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ಸ್ಮರಣೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದ ಭಾವದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಫಲವಾಗಿದ್ದು, ಜೀವಿಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಭಾವಸಂಸ್ಕಾರ → ಅಂತ್ಯಸ್ಮರಣೆ → ತತ್ಸಮ ತತ್ತ್ವಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮರಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗ ಒಬ್ಬನು ಏನನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನೇ ಅವನು ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಅಂತಹ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ

ಪ್ರಯಾಣಕಾಲೇ ಮನಸಾಚಲೇನ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಯುಕ್ತೋ ಯೋಗಬಲೇನ ಚೈವ |
ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಮಾವೇಶ್ಯ ಸಮ್ಯಕ್ಸ ತಂ ಪರಂ ಪುರುಷಮುಪೈತಿ ದಿವ್ಯಮ್ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 8, ಶ್ಲೋಕ 10

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಯಾಣಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಅಚಲ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಯುಕ್ತನಾಗಿ, ಯೋಗಬಲದಿಂದ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಯಕವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವನು, ಆ ದಿವ್ಯ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಪ್ರಯಾಣಕಾಲೇ ಮನಸಾ ಅಚಲೇನ" — ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನಡೆದ ಧ್ಯಾನ–ಭಾವಾಭ್ಯಾಸದ ಫಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಚಲತೆ ಎಂದರೆ ಚಲನೆಯ ನಾಶವಲ್ಲ; ವಿಷಯವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿರ ಲಯ. "ಭಕ್ತ್ಯಾ ಯುಕ್ತಃ" — ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಲ್ಲ; ಪರಮಪುರುಷನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಅನುಸಂಧಾನದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಶ್ರದ್ಧೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ; ಭಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ ತತ್ತ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. "ಯೋಗಬಲೇನ ಚ ಏವ" — ಯೋಗಬಲವೆಂದರೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದ ಸಂಯಮ. ಈ ಬಲವು ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. "ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಮ್ ಆವೇಶ್ಯ ಸಮ್ಯಕ್" — ಭ್ರೂಮಧ್ಯ (ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ)ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸ್ಥಾಪನೆ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ 'ಆವೇಶ್ಯ' ಎಂದರೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಳ್ಳುವುದು ಅಲ್ಲ; ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗದ ಸಹಜ ಏರಿಕೆ. ಸಮ್ಯಕ್ ಎಂಬ ಪದವು ಶುದ್ಧತೆ, ಲಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಸ ತಂ ಪರಂ ಪುರುಷಂ ಉಪೈತಿ ದಿವ್ಯಂ" — ಫಲವು ಲೋಕಾಂತರ ಪ್ರವಾಸವಲ್ಲ; ಪರಮಪುರುಷಭಾವಸಾಮ್ಯ. ದಿವ್ಯ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶಸ್ವರೂಪ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ, ಅಹಂಕಾರ–ಕರ್ತೃತ್ವ ಕರಗಿದಾಗ, ಜೀವಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅಂತ್ಯಕಾಲದ ಯುಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಯೋಗ–ಭಕ್ತಿಯ ಏಕೀಕೃತ ಸಾಧನೆಯ ಪರಿಪಾಕ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತ ಅಚಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಯೋಗಿ ದಿವ್ಯ ಪರಮಪುರುಷನನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ಯ ಭಕ್ತಿ + ಯೋಗಬಲ + ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಪ್ರಾಣಲಯ = ಪರಮಪುರುಷಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಸರ್ವದ್ವಾರಸಂಯಮ, ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಪರಮಗತಿ

ಸರ್ವದ್ವಾರಾಣಿ ಸಂಯಮ್ಯ ಮನೋ ಹೃದಿ ನಿರುಧ್ಯ ಚ |
ಮೂರ್ಧನ್ಯಾಧಾಯಾತ್ಮನ: ಪ್ರಾಣಮಾಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗಧಾರಣಾಮ್ ||
ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವ್ಯಾಹರನ್ಮಾಮನುಸ್ಮರನ್ |
ಯ: ಪ್ರಯಾತಿ ತ್ಯಜನ್ದೇಹಂ ಸ ಯಾತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 8, ಶ್ಲೋಕ 12–13

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಆತ್ಮನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ (ತಲೆಯಲ್ಲಿ) ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಯೋಗಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವನು; ಓಂ ಎಂಬ ಏಕಾಕ್ಷರ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ, ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ, ಅವನು ಪರಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಸರ್ವದ್ವಾರಾಣಿ ಸಂಯಮ್ಯ" — ದ್ವಾರಗಳು ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯಮುಖ ಪ್ರವೇಶಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು ದ್ವೇಷದಿಂದಲ್ಲ; ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲಕ*

ವಿಷಯಬಂಧನವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು. "ಮನೋ ಹೃದಿ ನಿರುಧ್ಯ ಚ" — ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಮಧ್ಯಬಿಂದು. ಹೃದಯವು ಭಾವ, ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಗಳ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನ; ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಅಲೆಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ಮೂರ್ಧ್ನ್ಯಾಧಾಯ ಆತ್ಮನಃ ಪ್ರಾಣಮ್" — ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಮ ಇದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯಾದ ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿ ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಬಲಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ; ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಪಾಕ. "ಆಸ್ಥಿತಃ ಯೋಗಧಾರಣಾಮ್" — ಧಾರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ನಿರಂತರ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಲಯ. "ಓಮಿತಿ ಏಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ" — ಓಂಕಾರವು ನಾದಬ್ರಹ್ಮ. ಉಚ್ಚಾರಣೆಯು ಕೇವಲ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಲಯವನ್ನು ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುವ ಸೇತು. "ವ್ಯಾಹರನ್ ಮಾಮನುಸ್ಮರನ್" — ಓಂನಾದದೊಂದಿಗೆ ಭಗವದನ್ಸಂಧಾನ ನಡೆದಾಗ, ಸ್ಮರಣೆ ಪ್ರಯತ್ನವಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. "ಯಃ ಪ್ರಯಾತಿ ತ್ಯಜನ್ ದೇಹಂ" — ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಲಯ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಅದು ಆ ಕ್ಷಣದ ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ನಡೆದ ಸಾಧನೆಯ ನಿರಂತರತೆ. "ಸ ಯಾತಿ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್" — ಪರಮಗತಿ ಎಂದರೆ ಲೋಕಾಂತರ ಸಂಚಾರವಲ್ಲ; ಪರಮಾತ್ಮಭಾವಸಾಮ್ಯ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇಂದ್ರಿಯಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ → ಹೃದಯಸ್ಥಿತ ಮನಸ್ಸು → ಮಸ್ತಕಸ್ಥ ಪ್ರಾಣ → ಓಂಕಾರನಾದ–ಭಗವತ್ಸ್ಮರಣೆ — ಈ ಸರಣಿ ಒಂದೇ ಲಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಮುಖಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಭೇದ ಕರಗಿ, ಉಳಿಯುವುದು ಅಚಲ ಚೈತನ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ, ಹೃದಯಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು, ಮಸ್ತಕಸ್ಥ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರಸ್ಮರಣೆ — ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದಾಗಿ ಪರಮಗತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ + ಹೃದಯಲಯ + ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣ + ಓಂನಾದ = ಪರಮಾತ್ಮಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞದ ಅಧಿದೇವತಾತತ್ತ್ವ

ಪಿತಾಹಮಸ್ಯ ಜಗತೋ ಮಾತಾ ಧಾತಾ ಪಿತಾಮಹಃ |
ವೇದ್ಯಂ ಪವಿತ್ರಮೋಂಕಾರ ಓಕ್ಸಾಂ ಯಜುರೇವ ಚ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 9, ಶ್ಲೋಕ 17

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಾನು ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಧಾತಾ ಮತ್ತು ಪಿತಾಮಹನು. ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಪರಮತತ್ತ್ವವೂ ನಾನು; ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಾನು. ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪನಾದ ಓಂಕಾರವೂ ನಾನು; ಋಗ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದ ಮತ್ತು ಯಜುರ್ವೇದಗಳೂ ನಾನೇ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭಗವಂತನನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಕಾರಣ–ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಪಿತಾಹಮಸ್ಯ ಜಗತಃ" — ತಂದೆ ಎಂದರೆ ಬೀಜಕಾರಣ. ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆದ್ಯಪ್ರೇರಣೆ ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ. "ಮಾತಾ" — ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿ. ಜಗತ್ತಿನ ನಿರಂತರತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣೆ ಮಾತೃಸ್ವರೂಪ. "ಧಾತಾ" — ನಿಯಮ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ರಮ, ಋತುಚಕ್ರ, ಧರ್ಮಸಂಯಮ — ಇವೆಲ್ಲ ಧಾತೃತ್ವದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. "ಪಿತಾಮಹಃ" — ಮೂಲಪಿತೃ; ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಆದಿಕಾರಣ. "ವೇದ್ಯಂ" — ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಬಹಿರಂಗ ವಿಷಯವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ತತ್ತ್ವ. "ಪವಿತ್ರಂ" — ಭಗವಂತನು ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸುವವನು ಅಲ್ಲ ಮಾತ್ರ; ಪವಿತ್ರತೆಯೇ ಅವನ ಸ್ವರೂಪ. ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ. "ಓಂಕಾರಃ" — ಪ್ರಣವವು ನಾದಬ್ರಹ್ಮ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುವ ಮಹಾನಾದ. ಓಂಕಾರವೆಂದರೆ ಶಬ್ದವಲ್ಲ; ಸರ್ವಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಪಂದನ.*

"ಋಕ್–ಸಾಮ–ಯಜುಃ" — ವೇದಗಳು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲ; ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನನಾದದ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರವಾಹಗಳು. ಋಗ್ವೇದ — ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ; ಸಾಮವೇದ — ನಾದಲಯ; ಯಜುರ್ವೇದ — ಕರ್ಮಸಂಯಮ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ

ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು: ಭಗವಂತನು ಹೊರಗಿರುವ ದೇವತೆ ಅಲ್ಲ; ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸಮಗ್ರ ಚೈತನ್ಯ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರದ ಜಪ–ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಲಯ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಈ ಸತ್ಯವು ಅನುಭವವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಭಗವಂತನೇ ಜಗತ್ತಿನ ಕಾರಣ, ಪೋಷಣೆ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ವೇದಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಮತತ್ತ್ವ. ಓಂಕಾರನಾದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಮನ ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ಭಗವಂತನ ಸಮಗ್ರ ಸ್ವರೂಪ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಯಮ, ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿ ಭಗವಂತನ ವೈಭವ - (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತ)

ಅನಂತಶ್ಚಾಸ್ಮಿ ನಾಗಾನಾಂ ವರುಣೋ ಯಾದಸಾಮಹಮ್ |
ಪಿತೄಣಾಮರ್ಯಮಾ ಚಾಸ್ಮಿ ಯಮ: ಸಂಯಮತಾಮಹಮ್ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 10, ಶ್ಲೋಕ 29

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಅನಂತನು; ಜಲಚರಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ವರುಣನು; ಪಿತೃಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಅರ್ಯಮನು; ಸಂಯಮದಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಿಭೂತಿಯ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನು ಸಂಯಮ–ನಿಯಮ–ಧರ್ಮಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನ ತತ್ತ್ವ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. "ಅನಂತಃ ಅಸ್ಮಿ ನಾಗಾನಾಂ" — ಅನಂತನು ಶೇಷನಾಗಿ ಅನಾದಿ–ಅನಂತತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ–ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರ; ಅನಂತವು ಧಾರಕತ್ವ—ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧರಿಸುವ ಸ್ಥಿರತೆ. ಪ್ರಾಣಲಯ ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಆಧಾರಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. "ವರುಣೋ ಯಾದಸಾಂ ಅಹಮ್" — ವರುಣನು ನೀರಿನ ಅಧಿಪತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಋತ–ನಿಯಮದ ಪಾಲಕ. ಜಲದಂತೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಅವನ ಸ್ವರೂಪ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವರುಣತತ್ತ್ವವು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರವಾಹ—ಅತಿಯಾದ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ, ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ. "ಪಿತೃಣಾಂ ಅರ್ಯಮಾ" — ಅರ್ಯಮನು ಪಿತೃಧರ್ಮದ ನಿಯಮಕಾರ. ಇದು ಕೇವಲ ಪಿತೃಪೂಜೆ ಅಲ್ಲ; ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪರಂಪರೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯ—ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ. "ಯಮಃ ಸಂಯಮತಾಂ ಅಹಮ್" — ಯಮನು ಮರಣದೇವತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಸಂಯಮದ ಅಧಿಷ್ಠಾನ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಮ ಎಂದರೆ ನಿಯಮಾತ್ಮಕ ಸಂಯಮ—ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಅಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಭಾವ. ಸಂಯಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಮನಾಗಿರುವೆನೆಂದರೆ, ಸಂಯಮವೇ ಭಗವಂತನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಕ್ವವಾದಾಗ, ಮರಣಭಯವೂ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: ಶಕ್ತಿ (ಅನಂತ), ನಿಯಮ (ವರುಣ), ಪರಂಪರೆ–ಸಂಸ್ಕಾರ (ಅರ್ಯಮ), ಸಂಯಮ–ವಿವೇಕ (ಯಮ) — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭಗವಂತನ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಲಯ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಸಂಯಮ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಹಜ ಸಂಯಮವೇ ಮುಕ್ತಿಯ ದ್ವಾರ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಭಗವಂತನು ಶಕ್ತಿ, ನಿಯಮ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಯಮಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯ + ನಿಯಮಬದ್ಧ ಪ್ರವಾಹ + ಸಂಯಮ = ಭಯರಹಿತ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿದಾರಿ.

ಪ್ರಾಣ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ವಿಜಯಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಗವಂತನ ವಿಭೂತಿ

ಪವನ: ಪವತಾಮಸ್ಮಿ ರಾಮ: ಶಾಸ್ತ್ರಭೃತಾಮಹಮ್ |
ಝಷಾಣಾಂ ಮಕರಶ್ಚಾಸ್ಮಿ ಸ್ರೋತಸಾಮಸ್ಮಿ ಜಾಹ್ನವೀ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 10, ಶ್ಲೋಕ 31

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಚಲಿಸುವವರಲ್ಲಿ ನಾನು ಪವನನು (ವಾಯು). ಶಾಸ್ತ್ರಧಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ರಾಮನು. ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಕರನು. ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಜಾಹ್ನವೀ (ಗಂಗೆ).

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭಗವಂತನ ವಿಭೂತಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲತತ್ತ್ವಗಳಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ — ಚಲನೆ, ಧರ್ಮ, ಆಳ, ಪ್ರವಾಹ. "ಪವನಃ ಪವತಾಮಸ್ಮಿ" — ಪವನನು ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ಚಲಿಸುವ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಆಂತರಿಕ ಚಾಲಕಶಕ್ತಿ ಪ್ರಾಣವೇ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪವನ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ; ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಲನೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. "ರಾಮಃ ಶಾಸ್ತ್ರಭೃತಾಮಹಮ್" — ಶಾಸ್ತ್ರಧಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಮನು ಎಂದರೆ ಧರ್ಮವು ಶಬ್ದದಲ್ಲಲ್ಲ, ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ರಾಮ ಧರ್ಮದ ಮಾದರಿ; ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಯಮ–ನಿಯಮಗಳ ಪಕ್ವತೆ. ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಡೆಯುವವನು — ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಜೀವನವೇ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗುವವನು. "ಝಷಾಣಾಂ ಮಕರಃ" — ಮಕರನು ಆಳದ ನಿವಾಸಿ; ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ಅಚಲ ಶಕ್ತಿ. ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿನ ಅಲೆಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಳದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸ್ರೋತಸಾಮಸ್ಮಿ ಜಾಹ್ನವೀ" — ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಗೆ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹ. ಗಂಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತಗಳ ನಿರಂತರ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು (ನಾಡಿಗಳು) ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: ಭಗವಂತನು ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ (ಪವನ), ಧರ್ಮದ ಆದರ್ಶವಾಗಿ (ರಾಮ), ಆಳದ ಸ್ಥೈರ್ಯವಾಗಿ (ಮಕರ), ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ (ಜಾಹ್ನವೀ) ಯೋಗಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಪವನ–ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಲಯವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಾಮಧರ್ಮದಂತೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಮಕರದಂತೆ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಭಗವಂತನು ಪ್ರಾಣಚಲನೆ, ಧರ್ಮಾಚರಣೆ, ಆಳಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಪ್ರವಾಹಗಳಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ + ಧರ್ಮನಿಷ್ಠತೆ + ಆಳಧ್ಯಾನ + ಶುದ್ಧಪ್ರವಾಹ = ಸ್ಥಿರ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ವಿವೇಕ.

ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರವೇಶ–ಲಯ (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವಿಶ್ವರೂಪ ಕಾರ್ಯ)

ಯಥಾ ಪ್ರದೀಪ್ತಂ ಜ್ವಲನಂ ಪತಂಗ ವಿಶಂತಿ ನಾಶಾಯ ಸಮೃದ್ಧವೇಗಾ: |
ತಥೈವ ನಾಶಾಯ ವಿಶಂತಿ ಲೋಕಾಸ್ತವಾಪಿ ವಕ್ತ್ರಾಣಿ ಸಮೃದ್ಧವೇಗ: ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 11, ಶ್ಲೋಕ 29

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇಗೆ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಗ್ನಿಯೊಳಗೆ ಪತಂಗಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳೂ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಿನ್ನ ಬಾಯಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವಿಶ್ವರೂಪದ ಭಯಾನಕ–ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಯಥಾ ಪ್ರದೀಪ್ತಂ ಜ್ವಲನಂ" — ಇಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಕೇವಲ ದಹಕಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಕಾಲಾಗ್ನಿ, ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಂತಿಮ ಲಯಶಕ್ತಿ. "ಪತಂಗಾಃ ವಿಶಂತಿ" — ಪತಂಗಗಳು ಅಗ್ನಿಯತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವಂತೆ, ಜೀವಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಬಲದಿಂದ ಕಾಲಚಕ್ರದೊಳಗೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲ; ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ–ಲಯದ ನಿಯಮ. "ಸಮೃದ್ಧವೇಗಾಃ" — ವೇಗವು ಅಸಹಾಯತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಕಾಲದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಯಾವ ಜೀವಿಯೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರದು. "ತಥೈವ ನಾಶಾಯ ವಿಶಂತಿ ಲೋಕಾಃ" — ಇಲ್ಲಿಗೆ 'ಲೋಕ' ಎಂದರೆ ಗ್ರಹಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು. ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಕಾಲಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ತವಾಪಿ ವಕ್ತ್ರಾಣಿ" — ಭಗವಂತನ ಬಾಯಿಗಳು ಅನೇಕ; ಅಂದರೆ ಲಯದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಅನೇಕ. ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಲಯ ಅನಿವಾರ್ಯ.* ***ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಭೀತಿಯ ಸಂದೇಶವಲ್ಲ; ವಿವೇಕದ ಜಾಗೃತಿ. ಎಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುವದಾದರೆ,***

ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವೇನು? ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಆಸಕ್ತಿ ಕರಗುತ್ತದೆ, ವೈರಾಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಭಯವಾಗಿ ನೋಡುವ ಬದಲು, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ದಹಿಸುವ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮುಕ್ತಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವರೂಪದ ಈ ದೃಶ್ಯವು ಹೇಳುವುದು: ಲಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಲಯವನ್ನು ಅರಿತು ಲೀನರಾಗಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶ :- ಕಾಲಾಗ್ನಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯ ಲಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳೂ ಭಗವಂತನ ವಿಶ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಲಸತ್ಯದ ದರ್ಶನ → ಆಸಕ್ತಿನಾಶ → ಅಹಂಕಾರಲಯ → ಮುಕ್ತಿದಾರಿ.

ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯೋಜನೆ (ಕ್ಷೇತ್ರ ತತ್ತ್ವ)

ಮಹಾಭೂತಾನ್ಯಂಕಕಾರೋ ಬುದ್ಧಿರವ್ಯಕ್ತ ಮೇವ ಚ |
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ದಶೈಕಂ ಚ ಪಂಚ ಚೇನ್ದ್ರಿಯಗೋಚರ: ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 13, ಶ್ಲೋಕ 6

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮಹಾಭೂತಗಳು (ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ), ಅಹಂಕಾರ, ಬುದ್ಧಿ, ಅವ್ಯಕ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ; ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಾಗಿ; ಹಾಗೂ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು 'ಕ್ಷೇತ್ರ' ಎಂಬ ದೇಹ–ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. "ಮಹಾಭೂತಾನಿ" — ಪಂಚಭೂತಗಳು ದೇಹದ ಭೌತಾಧಾರ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರದ ವಿಸ್ತೃತ ವೇದಿಕೆ; ಭೂಮಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಜಲ ಪ್ರವಾಹ, ಅಗ್ನಿ ಪರಿವರ್ತನೆ, ವಾಯು ಚಲನೆ, ಆಕಾಶ ವ್ಯಾಪ್ತಿ. "ಅಹಂಕಾರಃ" — 'ನಾನು' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ; ಬಂಧನದ ಬೀಜ. "ಬುದ್ಧಿಃ" — ವಿವೇಕದ ಸಾಧನ; ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸೇತು. "ಅವ್ಯಕ್ತಂ" — ಕಾರಣಪ್ರಕೃತಿ; ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಮೊದಲು ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮತೋಲನ. "ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ದಶ" — ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಐದು ಮತ್ತು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಐದು; ಪ್ರಾಣದ ದ್ವಾರಗಳು. "ಏಕಂ ಚ" — ಮನಸ್ಸು; ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಯೋಜಕ. "ಪಂಚ ಚೇಂದ್ರಿಯಗೋಚರಾಃ" — ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ವಿಷಯಗಳು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇವುಗಳ ಅತಿರೇಕವೇ ಚಿತ್ತಚಲನೆ; ಸಂಯಮವೇ ಶಾಂತಿ. ಈ ಸಮಗ್ರ ಪಟ್ಟಿಯ ಉದ್ದೇಶ ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹವಲ್ಲ; ವಿವೇಕೋದಯ. ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞನಾದ ಆತ್ಮ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಲಯ ಸಾಧಿತವಾದಾಗ, ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು 'ನಾನು' ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮೂಡಿ, ಆಸಕ್ತಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನವು ವಿಷಯನಾಶವಲ್ಲ; ಭ್ರಮಾನಾಶ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಕ್ಷೇತ್ರವು ಭೌತ, ಮಾನಸ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳ ಸಮೂಹ; ಅವನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಆತ್ಮವಿವೇಕ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಯಮ → ಪ್ರಾಣಲಯ → ಕ್ಷೇತ್ರ–ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ವಿಭೇದ → ಮುಕ್ತಿದಾರಿ.

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಯೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು (ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ ಸೂಚನೆ)

ಅಮಾನಿತ್ವಮದಮ್ಭಿತ್ವಮಹಿಂಸಾ ಕ್ಷಾನ್ತಿರಾರ್ಜವಮ್ |
ಆಚಾರ್ಯೋಪಾಸನಂ ಶೌಚಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಮಾತ್ಮವಿನಿಗ್ರಹ: ||
ಇನ್ದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ವೈರಾಗ್ಯಮನಹಙ್ಕಾರ ಏವ ಚ |
ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಜರಾವ್ಯಾಧಿದು:ಖದೋಷಾನುದರ್ಶನಮ್ ||
ಅಸಕ್ತಿರನಭಿಷ್ವಙ್ಗ: ಪುತ್ರದಾರಗೃಹಾದಿಷು |

नित्यं च समचित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु ||

ನಿತ್ಯಂ ಚ ಸಮಚಿತ್ತತ್ವಮಿಷ್ಟಾನಿಷ್ಟೋಪಪತ್ತಿಷು ||
ಮಯಿ ಚಾನನ್ಯಯೋಗೇನ ಭಕ್ತಿರವ್ಯಭಿಚಾರಿಣೀ |
ವಿವಿಕ್ತದೇಶಸೇವಿತ್ವಮರತಿರ್ಜನಸಂಸದಿ ||
ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನನಿತ್ಯತ್ವಂ ತತ್ವಜ್ಞಾನಾರ್ಥದರ್ಶನಮ್ |
ಏತಜ್ಜ್ಞಾನಮಿತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಮಜ್ಞಾನಂ ಯದತೋಽನ್ಯಥಾ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಅಧ್ಯಾಯ 13, ಶ್ಲೋಕ 8–12

ಸರಳಾರ್ಥ:- ವಿನಮ್ರತೆ; ಕಪಟತನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ; ಅಹಿಂಸೆ; ಕ್ಷಮೆ; ಸರಳತೆ; ಗುರುವಿನ ಸೇವೆ; ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ; ದೃಢತೆ; ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ; ಅಹಂಕಾರದ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ; ಜನನ, ರೋಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣದ ದುಷ್ಟತನಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಬಾಂಧವ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು; ಸಂಗಾತಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು; ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ; ನನ್ನ ಕಡೆಗೆ ನಿರಂತರ ಮತ್ತು ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿ; ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳಗಳ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು ಮತ್ತು ಲೌಕಿಕ ಸಮಾಜದ ಕಡೆಗೆ ಒಲವು; ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ; ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯದ ತಾತ್ವಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆ - ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದದ್ದನ್ನು ನಾನು ಅಜ್ಞಾನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಸಮೂಹವು ಗೀತೆಯ ಜ್ಞಾನತತ್ತ್ವದ ಹೃದಯ. ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಮಾಹಿತಿ ಅಲ್ಲ; ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಶುದ್ಧ ಮನೋಭಾವಗಳ ಸಮೂಹ. "ಅಮಾನಿತ್ವ–ಅದಂಭಿತ್ವ" — ಅಹಂಕಾರದ ಕರಗುವಿಕೆ; ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಆಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಹಿಂಸಾ–ಕ್ಷಾಂತಿ–ಆರ್ಜವ" — ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣತೆ ಕರಗಿ ಮೃದುತ್ವ ನೆಲೆಸುವುದು; ಇದುವೇ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ. "ಆಚಾರ್ಯೋಪಾಸನಂ–ಶೌಚ–ಸ್ಥೈರ್ಯ–ಆತ್ಮವಿನಿಗ್ರಹ" — ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುತಿ, ಶುದ್ಧ ಆಚರಣೆ, ಸಂಕಲ್ಪಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂನಿಗ್ರಹ; ಇವು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಅಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. "ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ವೈರಾಗ್ಯ–ಅನಹಂಕಾರ" — ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಓಡುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. "ಜನ್ಮ–ಮೃತ್ಯು–ಜರಾ–ವ್ಯಾಧಿ"ಗಳ ದೋಷಾನುಸಂಧಾನವು ಅಸತ್ಯಾಶೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. "ಅಸಕ್ತಿ–ಅನಭಿಷ್ವಂಗ" — ಬಂಧನವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಲ್ಲ; ಬಂಧನದ ಅತಿರೇಕವನ್ನು ಬಿಡುವುದು. "ಸಮಚಿತ್ತತ್ವ" — ಇಷ್ಟ–ಅನಿಷ್ಟಗಳ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು. "ಅನನ್ಯಭಕ್ತಿ" — ವಿಭಜಿತ ಭಾವಗಳಿಲ್ಲದ ಏಕನಿಷ್ಠತೆ; ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಲ್ಲ, ನಿತ್ಯ ಅನುಸಂಧಾನ. "ವಿವಿಕ್ತದೇಶಸೇವಿತ್ವ–ಜನಸಂಸದರತಿ" — ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ; ಜನಸಮೂಹದ ಅಶಾಂತ ಸ್ಪಂದನಗಳಿಂದ ದೂರ. "ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನನಿತ್ಯತ್ವ–ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಾರ್ಥದರ್ಶನ" — ಜ್ಞಾನ ಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಭವವಲ್ಲ; ನಿತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ. ತತ್ತ್ವದರ್ಶನವೆಂದರೆ ಆತ್ಮ–ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಭೇದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಗೀತೆ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ: ಇವೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಜ್ಞಾನ; ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದುದೆಲ್ಲ ಅಜ್ಞಾನ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಗುಣಗಳು ಪಕ್ವವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದು, ವಿವೇಕ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಗುಣಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಆತ್ಮವಿವೇಕ; ಅವುಗಳ ಸಮೂಹವೇ ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿ. ಅಹಂಕಾರಲಯ + ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ + ಅನನ್ಯಭಕ್ತಿ = ಪ್ರಾಣ–ಚಿತ್ತ ಲಯ → ತತ್ತ್ವದರ್ಶನ.

ಪರಮೇಶ್ವರನೇ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪಚಕ ಅಗ್ನಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿ, ಜೀವದ ಸ್ಥಿರತೆ.

ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತ: |

ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯುಕ್ತ: ಪಚಾಮ್ಯನ್ನಂ ಚತುರ್ವಿಧಮ್ || 14||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 14

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು ನಾನೇ, ಮತ್ತು ಒಳಬರುವ ಮತ್ತು ಹೊರಹೋಗುವ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ನಾನೇ.

ವಿವರಣೆ:- *"ನಾನೇ ವೈಶ್ವಾನರ ರೂಪದ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಜೀವಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾನು ಪಚಿಸುತ್ತೇನೆ." ಅಂದರೆ, ಆಹಾರಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ದೇವತಾತ್ಮಕ — ಅದು ಪ್ರಾಣನಾಮಕ ಬ್ರಹ್ಮನ ಕಾರ್ಯವೇ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಸಿರಾಟವೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯೂ "ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ"ವೇ ಆಗಿದೆ. ದೇವನು ದೇಹದೊಳಗೆ "ಪ್ರಾಣಯಜ್ಞ" ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುವನು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟವೂ, ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಗ್ರಹಣವೂ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ.*

ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಠಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು; ನಾವು ದೇವರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸಲು ಕಲಿತವರು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ವೈದಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ನಿಜವಾದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚತುರ್ವಿಧಂ *ಎಂದರೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ನಂ ಎಂದರೆ ಆಹಾರ. ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ:* ***1. ಭೋಜ್ಯ*** *- ಬ್ರೆಡ್, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದ ಅಗಿಯುವ ಆಹಾರಗಳು.* ***2. ಪೇಯ*** *- ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಅಥವಾ ಅರೆ-ಘನ ಆಹಾರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ನುಂಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲು, ರಸ, ಇತ್ಯಾದಿ.* ***3. ಕೋಶ್ಯ*** *- ಕಬ್ಬಿನಂತಹ ಹೀರುವ ಆಹಾರಗಳು.* ***4. ಲೇಹ್ಯ*** *- ಇದರಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತಹ ನೆಕ್ಕುವ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿವೆ.*

ಪರಂಪರೆ	**ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ**
ಶಂಕರಭಾಷ್ಯ	ವೈಶ್ವಾನರ ಎಂದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ — ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಳಗೆ "ಅನ್ನಪಾಚಕ ಅಗ್ನಿ" ರೂಪವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ-ಅಪಾನಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪಂದನವೇ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ.
ರಾಮಾನುಜಾಭಾಷ್ಯ	ಪರಮೇಶ್ವರನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಇರುವುದು — ಆತನೇ ಪೋಷಕ, ಪಚಕ, ಜೀವದಾಯಕ. ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿ ಆತ್ಮನಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
ಮಾಧ್ವಾಭಾಷ್ಯ	ಪರಮಾತ್ಮನು ವೈಶ್ವಾನರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಯು ದೇವನ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಯುಕ್ತಃ" ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಚಲನದ ಮೂಲಕ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಇದು ದೇವನ ನಿಯೋಗ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಭಗವಂತನನ್ನು ದೇಹದೊಳಗಿನ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಶ್ವಾನರ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾದ ದೇಹಧಾರಕ ಅಗ್ನಿ. "ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತಃ" — ಭಗವಂತನು ಹೊರಗಿರುವ ದೇವತೆ ಅಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿರುವ*

ಚೈತನ್ಯ. ದೇಹಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಈ ಅಗ್ನಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. "ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯುಕ್ತಃ" — ಅನ್ನಪಾಕವು ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಫಲ. ಪ್ರಾಣ ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿ, ಅಪಾನ ಅಧೋಗಾಮಿ; ಇವು ಸಮವಾದಾಗ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ದೋಷ, ಮನೋಅಶಾಂತಿ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಲಯವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ. "ಪಚಾಮ್ಯನ್ನಂ ಚತುರ್ವಿಧಮ್" — ಚತುರ್ವಿಧ ಅನ್ನ ಎಂದರೆ ಭಕ್ಷ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಹ್ಯ, ಚೋಷ್ಯ. ಆದರೆ ಗೂಢಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ಥೂಲ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಾನುಭವಗಳನ್ನೂ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ 'ಅನ್ನ'ವೆಂದು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿ ಪಕ್ವವಾದಾಗ, ಕೇವಲ ಆಹಾರವಲ್ಲ — ಅನುಭವಗಳೂ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಕೇಂದ್ರಸೂತ್ರ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ದೇಹ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರಾಣಬಲ, ಮತ್ತು ಮನೋಶಾಂತಿ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಹರಿದುಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರವೂ ಯಜ್ಞ; ಜೀರ್ಣವೂ ಯೋಗ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಭಗವಂತನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವೈಶ್ವಾನರ ಅಗ್ನಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಲಯದಿಂದ ಅನ್ನವನ್ನು ಪಾಕಮಾಡಿ ಜೀವವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೆ → ವೈಶ್ವಾನರ ಶುದ್ಧಿ → ದೇಹ–ಮನ ಸಮನ್ವಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ.

ಜೀವಾತ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ದೇಹತ್ಯಾಗ–ಗ್ರಹಣ (ಪ್ರಾಣಗತಿ)

ಮಮೈವಾಂಶೋ ಜೀವಲೋಕೇ ಜೀವಭೂತ: ಸನಾತನ: |
ಮನ:ಷಷ್ಠಾನೀನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ಪ್ರಕೃತಿಸ್ಥಾನಿ ಕರ್ಷತಿ ||
ಶರೀರಂ ಯದವಾಪ್ನೋತಿ ಯಚ್ಚಾಪ್ಯುತ್ಕ್ರಾಮತೀಶ್ವರ: |
ಗೃಹೀತ್ವೈತಾನಿ ಸಂಯಾತಿ ವಾಯುರ್ಗನ್ಧಾನಿವಾಶಯಾತ್ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 15, ಶ್ಲೋಕ 7-8

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಜೀವಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನು ನನ್ನದೇ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು ಸನಾತನನು. ಅವನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಸೇರಿದಂತೆ ಆರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಜೀವನು ಹೊಸ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗಲೂ, ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗಲೂ, ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ — ಹೇಗೆ ಗಾಳಿ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೋ ಹಾಗೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಮಮೈವ ಅಂಶಃ" — ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ; ಅವನದೇ ಅಂಶ. ಅಂಶವೆಂದರೆ ತುಂಡು ಅಲ್ಲ, ಸ್ವರೂಪಸಾಮ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನು ನಾಶವಾಗುವವನು ಅಲ್ಲ; "ಸನಾತನಃ" — ಕಾಲಾತೀತ. ಆದರೆ "ಜೀವಲೋಕೇ ಜೀವಭೂತಃ" — ಲೋಕಾನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅವತಾರ. "ಮನಃ ಷಷ್ಠಾನಿ ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ" — ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಆರನೆಯದು. ಇವುಗಳೇ ಬಂಧನದ ಉಪಕರಣಗಳು. "ಪ್ರಕೃತಿಸ್ಥಾನಿ ಕರ್ಷತಿ" — ಜೀವನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥ, ವಾಸನೆ–ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ; ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಂಧನ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ. "ಶರೀರಂ ಯದವಾಪ್ನೋತಿ... ಯಚ್ಚಾಪ್ಯುತ್ಕ್ರಾಮತಿ" — ಜನನ–ಮರಣಗಳು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವುದಲ್ಲ; ಉಪಾಧಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ. ಜೀವಾತ್ಮನು ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗಲೂ ಬಿಡುವಾಗಲೂ ಅಚಲ. "ಗೃಹೀತ್ವೈತಾನಿ ಸಂಯಾತಿ" — ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹ (ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಪ್ರಾಣ) ಸಹಿತ ಗತಿ. "ವಾಯುಃ ಗಂಧಾನ್ ಇವ ಆಶಯಾತ್" — ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಉಪಮೆ. ಗಾಳಿ*

ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೆಯೇ ಜೀವಾತ್ಮನು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣೋತ್ಕ್ರಮಣ ನಡೆಯುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ವಾಸನೆಗಳು ದಿಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೀತೆಯ ಸಂದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಮನೋಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಕ್ತಿಗತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಆಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ಸನಾತನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಜೀವಾತ್ಮನು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸನಾತನ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇಹಾಂತರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸನೆ–ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಹೊರೆ + ಪ್ರಾಣಚಲನೆ = ಬಂಧನ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ ಶುದ್ಧಿ = ಸ್ವರೂಪಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ.

ಓಂ–ತತ್–ಸತ್: ಬ್ರಹ್ಮನ ತ್ರಿವಿಧ ನಿರ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಸಂಸ್ಕೃತಿ - ಪ್ರಣವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣನಾದದ ತತ್ತ್ವ

ಓಂ ತತ್ಸದಿತಿ ನಿರ್ದೇಶೋ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ತ್ರಿವಿಧಃ ಸ್ಮೃತಃ |
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಸ್ತೇನ ವೇದಾಶ್ಚ ಯಜ್ಞಾಶ್ಚ ವಿಹಿತಾಃ ಪುರಾ ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 17, ಶ್ಲೋಕ 23

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹ್ಮನಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವ ನಿರ್ದೇಶವು 'ಓಂ', 'ತತ್', 'ಸತ್' ಎಂಬ ತ್ರಿವಿಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಮರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು, ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಯಜ್ಞಗಳು ಈ ತ್ರಿವಿಧ ನಿರ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗೀತೆಯ ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಧರ್ಮದ ಮುದ್ರೆ. "ಓಂ–ತತ್–ಸತ್" — ಇವು ಮೂರು ಪದಗಳಲ್ಲ; ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವದ ಕಾರ್ಯಾತ್ಮಕ ರೂಪಗಳು. "ಓಂ" ಪ್ರಣವ — ನಾದಬ್ರಹ್ಮ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮೂಲಸ್ಪಂದನ. ಜಪದಲ್ಲೂ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೂ, ಯಜ್ಞದಲ್ಲೂ 'ಓಂ' ಆರಂಭ–ಸಂಯೋಜಕ. "ತತ್" — ಅದು. ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಕರ್ತೃತ್ವವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಸೂಚನೆ. ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸುಗಳ ಫಲವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪರಮತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಭಾವ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ತತ್' ಅಂದರೆ ಕರ್ಮಫಲಾಸಕ್ತಿಯ ತ್ಯಾಗ; ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯಲ್ಲೂ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲವಾಗುವುದು. "ಸತ್" — ಸತ್ಯ, ಸದ್ಭಾವ, ಸ್ಥಿರತೆ. ಯಜ್ಞ–ತಪಸ್ಸುಗಳು ಕೇವಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ ಶುದ್ಧ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬೋಧನೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಸತ್' ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತದ ಸ್ಥೈರ್ಯ; ಪ್ರಾಣಲಯದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ಶಾಂತಿ. "ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ… ವೇದಾಃ… ಯಜ್ಞಾಃ" — ಈ ತ್ರಿವಿಧ ನಿರ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಧರ್ಮ ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅದು ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವ ಜಾತಿಯಲ್ಲ; ಓಂ–ತತ್–ಸತ್ ಭಾವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಜೀವನಶೈಲಿ. ವೇದಗಳು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲ; ನಾದ–ಜ್ಞಾನ–ಕರ್ಮಗಳ ಏಕತೆ. ಯಜ್ಞಗಳು ಹೊರಗಿನ ಹೋಮವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: ಧರ್ಮದ ಶುದ್ಧತೆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಭಾವ–ನಿಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ. ಓಂ (ನಾದ), ತತ್ (ತ್ಯಾಗ), ಸತ್ (ಸ್ಥಿರ ಸತ್ಯ) — ಈ ಮೂರೂ ಒಂದಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಕರ್ಮ ಬಂಧನವಾಗದೆ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಓಂ–ತತ್–ಸತ್ ಎಂಬ ತ್ರಿವಿಧ ನಿರ್ದೇಶವೇ ಬ್ರಹ್ಮನ ಶುದ್ಧ ಸೂಚನೆ ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞಧರ್ಮದ ಆಧಾರ. ನಾದಬ್ರಹ್ಮ (ಓಂ) + ಅಹಂಕಾರತ್ಯಾಗ (ತತ್) + ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯ (ಸತ್) = ಕರ್ಮಯೋಗದ ಶುದ್ಧಿ.

ಹೃದಯಸ್ಥ ಈಶ್ವರ ಮತ್ತು ಮಾಯಾಯಂತ್ರದ ಚಲನೆ - ಪ್ರಾಣ–ಮನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಧಿಷ್ಠಾನ

ಈಶ್ವರಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಹೃದ್ದೇಶೇಽರ್ಜುನ ತಿಷ್ಠತಿ |

भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारूढानि मायया ||

ಭಗವದ್ಗೀತೆ: ಅಧ್ಯಾಯ 18, ಶ್ಲೋಕ 61

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಓ ಅರ್ಜುನನೇ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಮಾಯೆಯ ಮೂಲಕ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತಿರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಗೀತೆಯ ಅಂತಿಮ ತತ್ತ್ವಸಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. "ಈಶ್ವರಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಹೃದ್ದೇಶೇ ತಿಷ್ಠತಿ" — ಈಶ್ವರನು ಹೊರಗಿರುವ ನಿಯಂತ್ರಕನಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಚೈತನ್ಯ. ಹೃದಯ ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗವಲ್ಲ ಮಾತ್ರ; ಪ್ರಾಣ, ಭಾವ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಗಳ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನ. ಅಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನ ಸನ್ನಿಧಿ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಚೇತನತೆ ಸಾಧ್ಯ. "ಭ್ರಾಮಯನ್ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ" — ಚಲನೆ ಈಶ್ವರನಿಂದಲೇ, ಆದರೆ ಅನುಭವ ಜೀವಿಯದು. ಇಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನು ಕರ್ತೃನಾಗಿದ್ದರೂ ಜೀವಿ ಭೋಕ್ತೃನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಯಂತ್ರಾರೂಢಾನಿ ಮಾಯಯಾ" — ದೇಹ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮೂಹವೇ ಯಂತ್ರ. ಮಾಯೆ ಎಂದರೆ ಮಿಥ್ಯೆ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ. ಜೀವಿಗಳು ಈ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲ; ತಮ್ಮದೇ ವಾಸನೆ–ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣವೇ ಯಂತ್ರದ ಚಾಲಕಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಸಂಯಮವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಯಂತ್ರ ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗುತ್ತದೆ; ಜೀವಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಬಂಧನದ ಅನುಭವ. ಆದರೆ ಇದೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಈಶ್ವರನನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಿಸಿದಾಗ, ಯಂತ್ರಚಲನೆಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಗ "ಭ್ರಾಮಯನ್" ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿದರೂ ಬಂಧನ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: ಕರ್ಮ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಕರ್ತೃತ್ವಭ್ರಮೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಈಶ್ವರನು ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಮಾಯೆಯ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಜಗತ್ತಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯಸ್ಥ ಈಶ್ವರಾನುಸಂಧಾನ → ಪ್ರಾಣ–ಮನ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ → ಯಂತ್ರಚಲನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 25

ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ರಾಮಾಯಣ ಮೂಲ

ರಾಮಾಯಣ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸುಂದರ ಕಾಂಡ ವಿಭಾಗವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ನಿರೂಪಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮನು ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಜಾಗೃತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ, ಸೀತೆಯನ್ನು ಜಾಗೃತ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ರಾವಣನನ್ನು ಅಹಂಕಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕೂಟ) ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಾಕಾವ್ಯವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಹಣವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಹನುಮನ ಪ್ರಯಾಣವು ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತ್ರಿಜಟನ ಕನಸಿನಂತಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕೇತಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು

- ಭಗವಾನ್ ರಾಮ: ಪರಮಾತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಕ್ಕೂಟವನ್ನು ಬಯಸುವ ಆತ್ಮ (ಆತ್ಮ), ಅಥವಾ ಜಾಗೃತ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಸೀತಾ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ) ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ, ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರಾಮನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹನುಮಾನ್: ಜಾಗೃತ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ, ಸುಂದರ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಶುಮ್ನಾ (ಕೇಂದ್ರ ಶಕ್ತಿ ಚಾನಲ್) ಅನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ರಾವಣ: ಜಾಗೃತ ಆತ್ಮದಿಂದ ಜಯಿಸಬೇಕಾದ ಅಹಂಕಾರ (ಅಹಂಕಾರ) ಅಥವಾ ಹತ್ತು ತಲೆಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ರಾಕ್ಷಸನನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಲಂಕಾ: ಸಾಗರದಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ (ಭರತವರ್ಷ) ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತು ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಲೋಕ.
- ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು: ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು (ಸುಶುಮ್ನಾದಂತೆ) ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸುಂದರ ಕಾಂಡ: ಮಹಾಕಾವ್ಯದೊಳಗಿನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಹೃದಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ, ಹನುಮನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.
- ತ್ರಿಜಟನ ಕನಸು: ಸುಂದರ ಕಾಂಡದೊಳಗಿನ ಗುಪ್ತ ಬೋಧನೆ, ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹುದುಗಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ದೀಪಾವಳಿ: ರಾಮನ ಮರಳುವಿಕೆಯು ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಸಹಸ್ರಾರ (ಕಿರೀಟ ಚಕ್ರ) ತಲುಪುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಪುನರ್ಮಿಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ: ಅಂತಿಮ ಗುರಿ, ರಾಮನ ವಿಜಯ ಮತ್ತು ಮರಳುವಿಕೆ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಒಕ್ಕೂಟ ಎಂದು ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಚಕ್ರ ಪ್ರಯಾಣ: ನಿರೂಪಣೆಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮೂಲಾಧಾರ (ಮೂಲ) ದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರ (ಕಿರೀಟ) ಕ್ಕೆ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶಕ್ತಿ ಸಾಧನ: ನವರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ರಾಮನ ಅಭ್ಯಾಸ.
- ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ, ಈ ಮಹಾಕಾವ್ಯವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಗೆ ರೂಪಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಆಳವಾದ ಯೋಗ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ

ರಾಮಾಯಣವು ಉಪನಿಷತ್‌ನಂತೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುವ ಗ್ರಂಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಜೀವಂತ ಅನ್ವಯ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ತತ್ತ್ವವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲ, ಧರ್ಮ, ಭಕ್ತಿ, ವೀರ್ಯ, ತ್ಯಾಗ, ಶೋಕ, ಸಮತೋಲನ, ಮುಕ್ತಿ — ಎಲ್ಲ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಾಮನು ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನದ ಆದರ್ಶ; ಹನುಮಂತನು ಪ್ರಾಣಚಲನೆಯ ಪರಮಾವಧಿ.

1. ಬಾಲಕಾಂಡ — ಜನನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾವತರಣ

ಬಾಲಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಜನನವನ್ನು ಕೇವಲ ರಾಜಕುಮಾರನ ಆಗಮನವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುತ್ರಕಾಮೇಷ್ಟಿ ಯಾಗದ ಫಲವಾಗಿ ಅವತಾರವಾದ ರಾಮನು ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪದ ಅವತರಣ. ದಶರಥನ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ದೇವತೆಗಳ ಅನುಗ್ರಹವಾಗಿ ಇಳಿದು ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇದು ಪ್ರಾಣೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಶುದ್ಧ ಕ್ಷಣ — ಸಾತ್ತ್ವಿಕ ಪ್ರಾಣದ ಅವತರಣ.*

2. ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ — ವಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವಿಚಲನೆ

ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ರಾಮನ ವನವಾಸ ಮತ್ತು ದಶರಥನ ಮರಣವು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಮಹತ್ವದ ಅಧ್ಯಾಯ. ರಾಮನು ದಶರಥನಿಗೆ "ಪ್ರಾಣ"ವಾಗಿದ್ದನು. ರಾಮವಿಯೋಗವು ದಶರಥನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವಿಭಜನೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೋಕವು ಅಪಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಬಲ್ಯಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಭಾವಾತಿಶಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶೋಷಣೆ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆ.*

3. ಅರಣ್ಯಕಾಂಡ — ವನವಾಸ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ

ಅರಣ್ಯಕಾಂಡವು ರಾಮನ ಯೋಗಾವಸ್ಥೆ. ವನವಾಸದಲ್ಲಿ ರಾಮನು ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ, ಸರಳ ಆಹಾರ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅರಣ್ಯವೆಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾಡಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ಷೇತ್ರ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇದು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನಾಡೀಸಮತೋಲನ. ಇಲ್ಲಿ ರಾಮನು ರಾಜನಲ್ಲ — ಯೋಗಿ.*

4. ಕಿಷ್ಕಿಂಧಾಕಾಂಡ — ಪ್ರಾಣೋದ್ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಚಲನಶಕ್ತಿ

ಕಿಷ್ಕಿಂಧಾಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತ ಮತ್ತು ಸುಗ್ರೀವರ ಪ್ರವೇಶ. ಹನುಮಂತನು ವಾಯುಪುತ್ರ — ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಚಲನಶಕ್ತಿ. ಸುಗ್ರೀವನ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭಯವನ್ನು ರಾಮನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ — ಇದು ನಿದ್ರಿತ ಪ್ರಾಣೋದ್ಬೋಧನೆ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಕಾಂಡವು ಪ್ರಾಣೋದಯ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ ಅಧ್ಯಾಯ.*

5. ಸುಂದರಕಾಂಡ — ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಲಂಘನಶಕ್ತಿ

ಸುಂದರಕಾಂಡವು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಶಿಖರ. ಹನುಮಂತನ ಲಂಕಾಲಂಘನವು ದೇಹಬಲದಿಂದಲ್ಲ; ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಾಣಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ. ಅವನ ಉಸಿರಾಟ, ಚಿತ್ತ, ಬುದ್ಧಿ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸೀತಾಸಂದರ್ಶನವು ಭಕ್ತಿಪ್ರಾಣದ ಪರಿಪಾಕ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇದು ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ನೇರ ಸಾಗುವ ಪ್ರಾಣ.*

6. ಯುದ್ಧಕಾಂಡ — ಪ್ರಾಣಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವಿಚ್ಛೇದ

ಯುದ್ಧಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ರಾಮನು ಕೇವಲ ಯೋಧನಲ್ಲ; ಧರ್ಮಪ್ರಾಣದ ರಕ್ಷಕ. ರಾವಣವಧೆ ಎಂದರೆ ದೇಹವಧೆಯಲ್ಲ; ಅಧರ್ಮದಿಂದ ವಿಕೃತವಾದ ಪ್ರಾಣಸಂರಚನೆಯ ಲಯ. ರಾಮಬಾಣವು ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇದು ಅಹಂಕಾರಪ್ರಾಣದ ನಾಶ.*

7. ಉತ್ತರಕಾಂಡ — ರಾಮರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ

ಉತ್ತರಕಾಂಡದ ರಾಮರಾಜ್ಯವು ರಾಜಕೀಯ ಆದರ್ಶವಲ್ಲ; ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿ. ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಭಯವಿಲ್ಲ, ಅಕಾಲಮರಣವಿಲ್ಲ — ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸಮಾಜವೇ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ

ದೇಹದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. *ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸಮೂಹ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಗೆ ಸಾಗುವ ಹಂತ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ರಾಮಾಯಣವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ - ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸು ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ — ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ರಾಮನ ಮೂಲಕ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಯಣವು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಧರ್ಮಮಯ ಜೀವನವಾಗಿ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನಿತ ಪ್ರಾಣವೇ ರಾಮ; ಚಲನಶೀಲ ಪ್ರಾಣವೇ ಹನುಮಂತ; ಶುದ್ಧ ಸಮಾಜವೇ ರಾಮರಾಜ್ಯ.

ರಾಮಶರಣಾಗತಿ: ಪ್ರಾಣ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾಲಭಯನಾಶ

ಶ್ರೀರಾಮಃ ಶರಣಂ ಸಮಸ್ತಜಗತಾಂ ರಾಮಂ ವಿನಾ ಕಾ ಗತಿಃ
ರಾಮೇಣ ಪ್ರತಿಹನ್ಯತೇ ಕಲಿಮಲಂ ರಾಮಾಯ ಕಾರ್ಯಂ ನಮಃ
ರಾಮಾತ್ ತ್ರಸ್ಯತಿ ಕಾಲಭೀಮಭುಜಗೋ ರಾಮಸ್ಯ ಸರ್ವಂ ವಶೇ
ರಾಮೇ ಭಕ್ತಿರಖಂಡಿತಾ ಭವತು ಮೇ ರಾಮ ತ್ವಮೇವಾಶ್ರಯಃ ॥ 1

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಲ್ಮೀಕಿರಾಮಾಯಣ – ಉತ್ತರಖಾಂಡ - ಅಧ್ಯಾಯ-1

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಶ್ರೀರಾಮನೇ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಶರಣಾಗತಿ. ರಾಮನನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನು ಗತಿ ಇದೆ? ರಾಮನಿಂದಲೇ ಕಲಿಯುಗದ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ; ರಾಮನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಭಯಾನಕ ಕಾಲಸರ್ಪವೂ ರಾಮನಿಂದ ಭಯಪಡುವುದು; ಎಲ್ಲವೂ ರಾಮನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಮೇಲೆ ಅಖಂಡ ಭಕ್ತಿ ಇರಲಿ; ಓ ರಾಮನೆ, ನೀನೇ ನನ್ನ ಏಕೈಕ ಆಶ್ರಯ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ರಾಮಾಯಣದ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಶರಣಾಗತಿಯ ಪರಮಸೂತ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಶ್ರೀರಾಮಃ ಶರಣಂ ಸಮಸ್ತಜಗತಾಂ" — **ರಾಮನು ಕೇವಲ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಅಲ್ಲ; ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಾಣಾಧಾರ.** ಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಆಶ್ರಯ ಹುಡುಕುವುದು ಅಲ್ಲ; **ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಾಣದ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು.** "ರಾಮಂ ವಿನಾ ಕಾ ಗತಿಃ" — ಗತಿ ಎಂದರೆ ಲೋಕಾಂತರ ಚಲನೆ ಅಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ರಾಮಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಇಲ್ಲ. "ರಾಮೇಣ ಪ್ರತಿಹನ್ಯತೇ ಕಲಿಮಲಂ" - ಕಲಿಮಲವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಯುಗದ ದೋಷವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅಹಂಕಾರ–ಲೋಭ–ಭಯ. ರಾಮಭಾವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಮಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮಲ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. "ರಾಮಾಯ ಕಾರ್ಯಂ ನಮಃ" — ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ಫಲಾಸಕ್ತಿಯ ತ್ಯಾಗ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. "ರಾಮಾತ್ ತ್ರಸ್ಯತಿ ಕಾಲಭೀಮಭುಜಗಃ" — ಕಾಲಸರ್ಪ ಭಯಾನಕ; ಆದರೆ ರಾಮಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಾಲವೇ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲಭಯವು ಅಪಾನಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ರಾಮಾನುಸಂಧಾನವು ಅಪಾನವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. "ರಾಮಸ್ಯ ಸರ್ವಂ ವಶೇ" — ಎಲ್ಲ ಚಲನಗಳೂ ಸಮಪ್ರಾಣದ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಧೀನ. "ರಾಮೇ ಭಕ್ತಿರಖಂಡಿತಾ ಭವತು ಮೇ" — ಅಖಂಡ ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಲ್ಲ; ನಿತ್ಯ ಅನುಸಂಧಾನ. ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಚದುರದೆ ರಾಮಭಾವದಲ್ಲಿ ಅಖಂಡವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಭಕ್ತಿ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. "ರಾಮ ತ್ವಮೇವ ಆಶ್ರಯಃ" — ಅಂತಿಮ ಘೋಷಣೆ: ಆಶ್ರಯ ಹೊರಗೆ ಇಲ್ಲ; ಹೃದಯಸ್ಥ ರಾಮನೇ ಆಶ್ರಯ. ಅಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಮಲವಿಲ್ಲ, ವಿಚಲನವಿಲ್ಲ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ರಾಮಶರಣಾಗತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಾಣದ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಪರಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಖಂಡ ರಾಮಭಕ್ತಿ → ಪ್ರಾಣಸಮತೆ → ಕಾಲಭಯನಾಶ → ಆಂತರಿಕ ಮುಕ್ತಿ.

ಧರ್ಮಭಾರದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸಂಯಮರಹಿತ ಪ್ರಾಣದ ಅಶಕ್ತತೆ

ರಾಜಪ್ರಭಾವಜುಷ್ಟಾಂ ಹಿ ದುರ್ವಹಾಮಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯೈಃ।
ಪರಿಶ್ರಾನ್ತೋಽಸ್ಮಿ ಲೋಕಸ್ಯ ಗುರ್ವೀಂ ಧರ್ಮಧುರಂ ವಹನ್॥

ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡ - 2.9

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸದವರಿಗೆ ರಾಜಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಭಾವವು ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಲೋಕದ ಪರವಾಗಿ ಭಾರಿಯಾದ ಧರ್ಮದ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಣಿದವನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ದಶರಥನ ಹೃದಯನಾದವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ರಾಜಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನಡುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. "ರಾಜಪ್ರಭಾವಜುಷ್ಟಾಂ" - ರಾಜಾಧಿಕಾರವೆಂದರೆ ಭೋಗವಲ್ಲ; ಅದು ನಿರಂತರ ಚಲನೆ, ನಿರ್ಣಯ, ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ. ಈ ಚಲನೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. "ಅಜಿತೇಂದ್ರಿಯೈಃ ದುರ್ವಹಾ" -ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸದವರಿಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಸಂಯಮವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ; ಹೊರಗೆ ಹರಿದ ಪ್ರಾಣ ಧರ್ಮಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವಷ್ಟು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. "ಪರಿಶ್ರಾಂತೋಽಸ್ಮಿ" - ಇದು ದೇಹದ ದಣಿವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶೋಷಣೆ. ದಶರಥನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಲೋಕಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಿದ್ದಾನೆ; ಆದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮದ ಸಮಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಯವು ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. "ಲೋಕಸ್ಯ ಗುರ್ವೀಂ ಧರ್ಮಧುರಂ ವಹನ್" — ಧರ್ಮಧುರ ಎಂದರೆ ಎತ್ತು ಹೊರುವ ನೊಗ. ರಾಜನು ಲೋಕದ ಎತ್ತಾಗಿ ನಿಂತು ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹೊಣೆ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಒಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ:* ***ಪ್ರಾಣಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕಾರ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಂಯಮವಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಸೇವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಶರಥನ ದಣಿವು ಅವನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಸಂಯಮರಹಿತ ಪ್ರಾಣದ ಸಹಜ ಫಲ. ಈ ಮೂಲಕ ರಾಮಾಯಣ ಮುಂದಿನ ತಿರುವಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ - ಧರ್ಮಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವವನು ಸಮಪ್ರಾಣನಾಗಿರಬೇಕು; ಅದಕ್ಕೆ ರಾಮನು ಅರ್ಹ.***

ಸಾರಾಂಶ :- ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮವಿಲ್ಲದೆ ರಾಜಾಧಿಕಾರವೂ ಧರ್ಮಭಾರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಶೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಯಮಿತ ಪ್ರಾಣ + ಅಧಿಕಾರ = ದಣಿವು; ಸಮಪ್ರಾಣ + ಧರ್ಮ = ಶಾಂತಿ.

ಸಮಪ್ರಾಣದ ರಾಜಲಕ್ಷಣಗಳು: ಧರ್ಮದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಜಯದವರೆಗೆ

ಧರ್ಮಜ್ಞಃ ಸತ್ಯಸನ್ಧಶ್ಚ ಶೀಲವಾನನಸೂಯಕಃ।
ಕ್ಷಾನ್ತಃ ಸಾನ್ತ್ವಯಿತಾ ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣಃ ಕೃತಜ್ಞೋ ವಿಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಃ॥

ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡ - 2.31

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅವನು ಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನು, ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾಗಿರುವವನು, ಶೀಲವಂತನು, ದ್ವೇಷರಹಿತನು; ಕ್ಷಮಾಶೀಲನು, ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವವನು, ಮೃದುಭಾಷಿಯು, ಕೃತಜ್ಞನು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ರಾಮನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಸಮಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ನಾಯಕನ ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷಣಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತದೆ. "ಧರ್ಮಜ್ಞಃ" - ಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದವನು ಎಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಪಾಠ ತಿಳಿದವನು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನ್ಯಾಯಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು. ಧರ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪ್ರಾಣ ಅಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. "ಸತ್ಯಸಂಧಃ" - ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಧಾನಗೊಂಡ ಸ್ಥಿತಿ. ಸತ್ಯವು ಮಾತಿನಲ್ಲಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. "ಶೀಲವಾನ್*

*ಅನಸೂಯಕಃ" - ಶೀಲವೆಂದರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಲ್ಲ; ಸ್ವಭಾವದ ಶುದ್ಧತೆ. ಅನಸೂಯಕತ್ವ ಎಂದರೆ ಇತರರ ಮೇಲುತನದಿಂದ ಕುಗ್ಗದ ಮನಸ್ಸು. ಇದು ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಚದುರದೆ ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. "ಕ್ಷಾಂತಃ" - ಕ್ಷಮೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ; ಅಪಾನಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರಾಣದ ಬಲ. "ಸಾಂತ್ವಯಿತಾ" - ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವುದು ಮಾತಿನ ಕೌಶಲ್ಯವಲ್ಲ; ತನ್ನ ಸಮಪ್ರಾಣದಿಂದ ಎದುರಿನವರ ಅಶಾಂತ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣಃ" -ಮೃದುತ್ವ ದೇಹದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಪರ್ಶಗುಣ. ಕಠೋರ ಪ್ರಾಣ ಕಠೋರ ಮಾತು ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಸಮಪ್ರಾಣ ಮೃದುಭಾಷೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. "ಕೃತಜ್ಞಃ" - ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರದ ಕರಗುವಿಕೆ. "ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ" - ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳ ಮೂಲ. ಇಂದ್ರಿಯಜಯವಿಲ್ಲದೆ ಧರ್ಮಜ್ಞಾನ, ಸತ್ಯಸ್ಥಿತಿ, ಕ್ಷಮೆ ಯಾವುದೂ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು: **ರಾಮನ ಗುಣಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲ; ಒಂದೇ ಸಮಪ್ರಾಣದ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಧರ್ಮ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಸತ್ಯ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ, ಕ್ಷಮೆ ಶಕ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇಂದ್ರಿಯಜಯ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ರಾಮನು ಧರ್ಮಭಾರ ಹೊರುವ ಯೋಗ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ.***

ಸಾರಾಂಶ :- ರಾಮನ ಧರ್ಮ, ಸತ್ಯ, ಕ್ಷಮೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಜಯಗಳು ಸಮಪ್ರಾಣದಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ಗುಣಗಳು. ಸಮಪ್ರಾಣ → ಇಂದ್ರಿಯಜಯ → ಧರ್ಮಜ್ಞಾನ → ಶಾಂತ ನಾಯಕತ್ವ.

ರಾಮನು ಸತ್ಯ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆಯ ಸಮಪ್ರಾಣ ಸ್ವರೂಪ

ಸತ್ಯವಾದೀ ಮಹೇಷ್ವಾಸೋ ವೃದ್ಧಸೇವೀ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಃ॥
ಸ್ಮಿತಪೂರ್ವಾಭಿಭಾಷೀ ಚ ಧರ್ಮಂ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಶ್ರಿತಃ।

ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡ - 2.41

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅವನು ಸದಾ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಮಾತನಾಡುವವನು, ಮಹಾ ಧನುರ್ಧರನು, ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು. ಸೌಮ್ಯ ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವವನು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮದಿಂದ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವನು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ರಾಮನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಳವಾದ ಆಯಾಮವನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಡುತ್ತದೆ. "ಸತ್ಯವಾದೀ" - ಸತ್ಯವಚನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತು ಕೂಡ ವಕ್ರವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಮಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತು ಸಹಜವಾಗಿ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ಮಹೇಷ್ವಾಸಃ" - ಮಹಾ ಧನುರ್ಧರತ್ವ ದೇಹಬಲದ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಬಾಣ ಹಾರಿಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಬಿಂದುಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ - ಇದೇ ಯೋಗ. "ವೃದ್ಧಸೇವೀ" - ವೃದ್ಧಸೇವೆಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಾನುಭವದಿಂದ ಬಂದ ವಿನಯ. ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ; ಆ ಮೃದುವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವವನು ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಹ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾನೆ. "ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ" - ಇಂದ್ರಿಯಜಯವಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ಯ, ವೃದ್ಧಸೇವೆ ಅಥವಾ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಕೀಲಿಕೈ. "ಸ್ಮಿತಪೂರ್ವಾಭಿಭಾಷೀ" - ನಗು ಮೊದಲು, ಮಾತು ನಂತರ. ಇದು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಪರ್ಶಗುಣ. ಸಮಪ್ರಾಣವಿದ್ದವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಠೋರತೆ ಇರದು; ನಗು ಸಹಜ. ಆ ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಮಾತು ಎದುರಿನವನ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. "ಧರ್ಮಂ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಶ್ರಿತಃ" -ಧರ್ಮವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಪಾಲಿಸುವುದು ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವು ಹೊರಗಿನ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವ. ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಎಂದರೆ - ಪ್ರಾಣ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಕ್ರಿಯೆ - ಎಲ್ಲವೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: **ರಾಮನ ಗುಣಗಳು ವಿಭಜಿತ***

ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲ; ಸಮಪ್ರಾಣದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುವ ಗುಣಮಾಲೆ. ಸತ್ಯ ಮಾತಾಗುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಸೇವೆ ಸ್ವಭಾವವಾಗುತ್ತದೆ, ನಗು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಧರ್ಮವೇ ಉಸಿರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಸಮಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ರಾಮನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಧರ್ಮವು ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವಗಳಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮಪ್ರಾಣ → ಇಂದ್ರಿಯಜಯ → ಸೌಮ್ಯ ಶಕ್ತಿ → ಸಂಪೂರ್ಣ ಧರ್ಮನಿಷ್ಠೆ.

ಪ್ರಜಾಪಾಲನ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರಾಜಧರ್ಮ

ಪ್ರಜಾಪಾಲನತತ್ತ್ವಜ್ಞೋ ನ ರಾಗೋಪಹತೇನ್ದ್ರಿಯಃ॥
ಶಕ್ತಸ್ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಮಪ್ಯೇಕೋ ಭೋಕ್ತುಂ ಕಿನ್ನು ಮಹೀಮಿಮಾಮ್।

ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡ - 2.44

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಅವನು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದವನು; ರಾಗದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಲಿನವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನೇ ಇದ್ದರೂ ಮೂರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವನು; ಇನ್ನು ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳಲು ಅವನಿಗೆ ಏನು ಕಷ್ಟ?

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ರಾಮನ ರಾಜಧರ್ಮವನ್ನು ಬಾಹ್ಯಾಧಿಕಾರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನದ ಫಲವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಪ್ರಜಾಪಾಲನತತ್ತ್ವಜ್ಞಃ" - ಪ್ರಜಾಪಾಲನೆ ಎಂದರೆ ಆಡಳಿತ ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರಜೆಗಳ ಪ್ರಾಣಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯುವ ಧರ್ಮಜ್ಞಾನ. ಪ್ರಜೆಗಳ ಸುಖ–ದುಃಖವನ್ನು ತನ್ನದೇ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವವನೇ ನಿಜ ರಾಜ. "ನ ರಾಗೋಪಹತೇಂದ್ರಿಯಃ" - ರಾಗದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಲಿನವಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ವಿವೇಕ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ರಾಮನಲ್ಲಿ ರಾಗವಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರ. ವೈರಾಗ್ಯವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಅಲ್ಲ; ಸಮಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧತೆ. "ಶಕ್ತಃ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಮ್ ಅಪಿ ಏಕಃ ಭೋಕ್ತುಂ" — ಮೂರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆಳುವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹಬಲದಿಂದಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಏಕಾಗ್ರ ಲಯದಿಂದ. ಸಮಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದವನಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಅಧಿಕಾರವೂ ಭಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. "ಕಿನ್ನು ಮಹೀಂ ಇಮಾಂ" — ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸಹಜ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಒಳಗಿನ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಯಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು:* ***ರಾಜನ ಶಕ್ತಿ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ; ಅಸಂಯಮರಹಿತ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ. ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕಾರ ಸೇವೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಅಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಅಧಿಕಾರ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮನು ಪ್ರಜಾಪಾಲನತತ್ತ್ವವನ್ನು ಅರಿತಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನ ಆಡಳಿತವು ಭೋಗವಲ್ಲ — ಧರ್ಮಯಜ್ಞ.***

ಸಾರಾಂಶ :- ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಯುಕ್ತನಾದ ರಾಮನು ಪ್ರಜಾಪಾಲನ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವ ಯೋಗ್ಯ ರಾಜನು. ಸಮಪ್ರಾಣ + ರಾಗರಹಿತ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು = ವಿವೇಕಶೀಲ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಧರ್ಮರಾಜ್ಯ.

ವಿನಯ, ಇಂದ್ರಿಯಜಯ ಮತ್ತು ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ ಜಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ

ಭೂಯೋ ವಿನಯಮಾಸ್ಥಾಯ ಭವ ನಿತ್ಯಂ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಃ॥
ಕಾಮಕ್ರೋಧಸಮುತ್ಥಾನಿ ತ್ಯಜೇಥಾ ವ್ಯಸನಾನಿ ಚ।

ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡ - 3.42

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವಿನಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಸದಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನಾಗಿ ಇರುವೆ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ದುರುಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ರಾಮಾಯಣದ ನೈತಿಕ ಉಪದೇಶವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನೇರ ಸೂತ್ರ. "ಭೂಯೋ ವಿನಯಮಾಸ್ಥಾಯ" - ವಿನಯವೆಂದರೆ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಮೃದು ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ ಅತಿಯಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಾಗ ಅಹಂಕಾರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ; ಸಂಕೋಚಗೊಂಡಾಗ ಭಯ. ಈ ಎರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಪ್ರಾಣವೇ ವಿನಯ. ಅದನ್ನು 'ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ' ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಣ ಸದಾ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ನಿತ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯ. "ಭವ ನಿತ್ಯಂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ" - ಇಂದ್ರಿಯಜಯ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸಿದ್ಧಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಾಣದ ದ್ವಾರಗಳು. ಅವು ಅಸಂಯಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು, ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದವನು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಳಗೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಕಾಮಕ್ರೋಧಸಮುತ್ಥಾನಿ" - ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣಗಳಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಪಂದನೆಗಳು. ಕಾಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ; ಕ್ರೋಧ ಅಪಾನವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. "ತ್ಯಜೇಥಾ ವ್ಯಸನಾನಿ" - ವ್ಯಸನಗಳು ಪಾಪಗಳಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷಯಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ:* ***ವಿನಯ → ಇಂದ್ರಿಯಜಯ → ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ ಶಮನ → ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ನಿತ್ಯ ಆಚರಣೆ. ಈ ಮೂಲಕ ರಾಮಾಯಣ ಸಾರುವುದು: ಧರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮೊದಲು, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಧರ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.***

ಸಾರಾಂಶ :- ವಿನಯ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಜಯದಿಂದ ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ ಶಮನಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಯ = ಸಮಪ್ರಾಣ; ಸಮಪ್ರಾಣ → ಇಂದ್ರಿಯಜಯ → ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ ಲಯ.

ಪ್ರಾಣೋದಯ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಲಂಘನ — ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಊರ್ಧ್ವಗಮನ

ಹನುಮಂತನು ವಾಯುವಿನ ಪುತ್ರ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹನುಮಂತನ ಚಲನೆ ದೇಹದ ಬಲದಿಂದಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣೋದಯದಿಂದ. ವೇಗವು ಅಶಾಂತ ಚಲನೆಯಲ್ಲ; ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನ. ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇದು. ಇದು ಜಿಗಿತವಲ್ಲ; ನಿದ್ರಿತ ಶಕ್ತಿಯ ಏಳುವಿಕೆ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ ಆ ಶಕ್ತಿ ಏಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣೋದಯದ ಲಕ್ಷಣ ಭಯವಲ್ಲ, ಆನಂದ. ಭಯದಿಂದ ಏಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅಸಮತೋಲನದದು; ಹರ್ಷದಿಂದ ಏಳುವ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಏಳುವಾಗ ದೇಹ–ಮನ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಬಾರದು. ಸ್ಥೈರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಏಳುವಿಕೆ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹನುಮಂತನು ಮೊದಲು ಸ್ಥಿರನಾಗುತ್ತಾನೆ, ನಂತರವೇ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗದ ನಿಯಮ. ಪ್ರಾಣವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಧಿಪತಿಯಾಗಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಎಳೆಯಬಾರದು; ಪ್ರಾಣವೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನು ಪ್ಲವಂಗಗಳ ಅಧಿಪತಿ — ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಜಿತ ಪ್ರಾಣ. ಸಮುದ್ರ ಎಂದರೆ ಅಜ್ಞಾತ, ಅಪಾರ, ಭಯಕರ ಮನೋವಿಸ್ತಾರ. ಅದನ್ನು ದಾಟಲು ದೇಹಬಲ ಸಾಲದು. ಪ್ರಾಣೋದಯ + ಸ್ಥೈರ್ಯ + ಏಕಾಗ್ರತೆ — ಈ ಮೂರು ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಲಂಘನ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಕೇವಲ ಯಾತ್ರೆಯ ಆರಂಭವಲ್ಲ; ಸಾಧಕನ ಅಂತರಂಗ ಯೋಗಾರಂಭ.

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಲಂಘನ ಸಂಕಲ್ಪ — ಹನುಮಂತನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಉದಯ

ಏಷ ಪರ್ವತಸಙ್ಕಾಶೋ ಹನುಮಾನ್ ಮಾರುತಾತ್ಮಜಃ ।
ತಿತೀರ್ಷತಿ ಮಹಾವೇಗಸ್ಸಮುದ್ರಂ ಮಕರಾಲಯಮ್ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪರ್ವತದಂತೆ ಕಾಣುವ ಹನುಮಂತನು, ವಾಯುವಿನ ಪುತ್ರನಾಗಿ, ಅಪಾರ ವೇಗವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಮಕರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಹಾಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸುಂದರಕಾಂಡದ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲೇ ಸಾಧಕನ ಒಳಗಿನ ಮಹಾಸಿದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ. "ಪರ್ವತಸಙ್ಕಾಶಃ" — ಹನುಮಂತನು ಪರ್ವತದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವನು ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಗಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯದ ಘನತೆ. ಪರ್ವತ ಎಂದರೆ ಅಚಲತೆ. ಪ್ರಾಣ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಆಧಾರ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ಥೈರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣೋದಯ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹನುಮಂತನ ಪರ್ವತೋಪಮತೆ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಸೂಚನೆ. "ಮಾರುತಾತ್ಮಜಃ" — ವಾಯುವಿನ ಪುತ್ರ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಉಸಿರಲ್ಲ; ಸರ್ವಚಲನಶೀಲ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ. ಹನುಮಂತನ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಿಂದಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಚಲನೆ ಯಂತ್ರದಂತಲ್ಲ; ಚೈತನ್ಯದಂತಿದೆ. "ಮಹಾವೇಗಃ" — ವೇಗ ಅಶಾಂತತೆಯಲ್ಲ; ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನ. ಗುರಿಯತ್ತ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣವೇ ಮಹಾವೇಗ. "ತಿತೀರ್ಷತಿ" — ದಾಟಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ; ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂಕಲ್ಪ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. "ಸಮುದ್ರಂ ಮಕರಾಲಯಮ್" — ಸಮುದ್ರವು ಇಲ್ಲಿ ಜಲವಿಸ್ತಾರವಲ್ಲ; ಅಪಾರ ಮನೋವಿಸ್ತಾರ, ವಾಸನಾಸಮೂಹ, ಭಯ–ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಅಂತರಂಗ. ಮಕರಗಳು ಎಂದರೆ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾತ ವಾಸನೆಗಳು. ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸದೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೇಳುವುದು: ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯ (ಪರ್ವತ), ಪ್ರಾಣಚಲನೆ (ವಾಯುಪುತ್ರ), ಏಕಾಗ್ರ ವೇಗ (ಮಹಾವೇಗ), ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂಕಲ್ಪ (ತಿತೀರ್ಷತಿ) ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಂತರಿಕ ಸಮುದ್ರಲಂಘನ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಜಿಗಿತದ ಕ್ಷಣವಲ್ಲ; ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಘೋಷಣೆ.

ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಉದಯ–ಸಂಕಲ್ಪ ಹಂತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪರ್ವತಸಙ್ಕಾಶಃ → ಮೂಲಾಧಾರ–ಆಧಾರ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಮಾರುತಾತ್ಮಜಃ → ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಜಾಗೃತಿ, ಮಹಾವೇಗಃ → ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ, ತಿತೀರ್ಷತಿ → ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ (ಸಾಧನಾಬಲ), ಸಮುದ್ರಂ ಮಕರಾಲಯಮ್ → ಮನೋವಿಸ್ತಾರ ಮತ್ತು ವಾಸನಾಸಮೂಹ, ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅವಳು ಏಳಲು ತಯಾರಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಯ ಇಲ್ಲ, ಅಹಂಕಾರ ಇಲ್ಲ — ಕೇವಲ ಗುರಿನಿಷ್ಠೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಪರ್ವತೋಪಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ವಾಯುಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಹನುಮಂತನು ಆಂತರಿಕ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಥಿರ ಆಧಾರ + ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಾಣ + ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ = ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉದಯ.

ಮಧ್ಯಸ್ಥ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆ — ಮೈನಾಕ ಪರ್ವತ

ಸಮುದ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಅಪಾರ ವೇಗದಿಂದ ದಾಟಿದ ಮಹಾಕಪಿಯಾದ ಹನುಮಂತನು, ಮೈನಾಕ ಪರ್ವತವನ್ನು ಕಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತನ್ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದನು.

ಇದು ಹೊರಗಿನ ಪರ್ವತವಲ್ಲ; ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸಿದ್ಧಿ–ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣ ಏಳುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು, ಶಾಂತಿ, ಲಘುತೆ, ಆನಂದ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಮೈನಾಕ. "ಮೇನೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಮಾತ್ಮನಃ" — ಇಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಬಿಂದು. ಹನುಮಂತನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಚಿಸುವುದು ಸಹಜ; ಅಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಪಾಯ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹನುಮಂತನು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಮೈನಾಕ ಪರ್ವತವು

ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದರೂ, ಅದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ರೂಪ. ಶಕ್ತಿ ದೊರೆತಾಗ, ಶಾಂತಿ ಬಂದಾಗ, "ಇಲ್ಲೇ ಸಾಕು" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಿದ್ಧಿಬಂಧನ. ಹನುಮಂತನ ಮಹತ್ವ ಅಲ್ಲಿ — ಅವನು ಗುರಿಯನ್ನು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಸೀತೆ ಇನ್ನೂ ಕಾಣಿಲ್ಲ; ರಾಮಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮಹೋಪದೇಶ.

ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ — ಸುರಸಾ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ

ಸುರಸಾ ಎಂಬ ನಾಗಮಾತೆ ದಿವ್ಯರೂಪ ಮತ್ತು ಮಹಾಬಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ದೇವತೆಗಳ ಆದೇಶದಂತೆ ಅವಳು ಹನುಮಂತನನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಿ, "ನಿನ್ನನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಂದಾದಳು.

ಈ ಪ್ರಸಂಗವು ಸುಂದರಕಾಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಗಪರೀಕ್ಷೆ. ಮೈನಾಕದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ, ಸಾಧಕನ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಮುಂದಿನ ಅಡ್ಡಿ ಅಹಂಕಾರ–ವಿಸ್ತಾರ. ಸುರಸಾ ಭಯಾನಕ ಶತ್ರುವಲ್ಲ; ಅವಳು ದೇವತೆಗಳಿಂದ ನಿಯೋಜಿತಳು. ಅಂದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಅಡ್ಡಿಯಲ್ಲ — ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಭಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ನಾಶಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲ; ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವುದು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, "ನಾನೇ ದೊಡ್ಡವನು, ನಾನೇ ಶಕ್ತಿವಂತನು" ಎಂಬ ವಿಸ್ತಾರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸುರಸಾ. ಈ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸದೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನದೇ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಂಧಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹನುಮಂತನು ಮೊದಲು ದೇಹವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗದ ನಿಯಮ: ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು; ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಸುರಸೆಯ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತನ್ನ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು — "ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೇನೆ" ಎಂಬ ಅಂಗೀಕಾರ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವನು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದು ಸುರಸೆಯ ಬಾಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗಾರ್ಥದ ಶಿಖರ: ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಸಂಕೋಚ. ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರದಿಂದ ಗೆಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಲೇ ದಾಟಬೇಕು. ಹನುಮಂತನು "ನಾನು ದೊಡ್ಡವನು" ಎಂದು ತೋರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ; "ನಾನು ಶೂನ್ಯನಾಗಬಲ್ಲೆ" ಎಂದು ತೋರಿಸಿ ಮುಂದುವರಿದನು. ಸುರಸೆಯ ತೃಪ್ತಿ — ಅವಳು ಹನುಮಂತನನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ — ಅಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣ. ಸಾಧಕನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ, ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬಂಧಿತನಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಕರ್ಷಣಾ ಬಂಧನ ಮತ್ತು ವಾಸನಾಚ್ಛೇದ — ಸಿಂಹಿಕಾ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ

ಸಿಂಹಿಕಾ ಎಂಬ ರಾಕ್ಷಸಿ ನೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಹನುಮಂತನನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹನುಮಂತನು ತನ್ನ ಭುಜಬಲದಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದನು.

ಈ ಪ್ರಸಂಗವು ಸುಂದರಕಾಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕರ ಯೋಗಪರೀಕ್ಷೆ. ಸುರಸಾ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ–ಅಹಂಕಾರದ ವಿಸ್ತಾರ–ಸಂಕೋಚ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಸಾಧಕನ ಎದುರಿಗೆ ಬರುವ ಮುಂದಿನ ಅಡ್ಡಿ ಆಕರ್ಷಣಾ ಬಂಧನ. ನೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವಳು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಸಾಧಕ ಪ್ರಾಣೋದಯದ ವೇಗದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಹಿಂದಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ನೆರಳುಗಳು ಆತನ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಿಂಹಿಕಾ ಭಯಾನಕ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಆಂತರಿಕ ಬಂಧನ. ಅವಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ನೇರ ಎದುರಲ್ಲ; ಕೆಳಗಿನಿಂದ - ನೆರಳಿನಿಂದ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ವಾಸನೆಗಳು ಸದಾ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎದುರಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವು ನೆರಳಿನಂತೆ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ತರ್ಕ ಸಾಲದು; ಸಂಧಾನ ಸಾಲದು. ಹನುಮಂತನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಸ್ತಾರ–

ಸಂಕೋಚ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅವನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆ. ಆಕರ್ಷಣಾ ಬಂಧನದೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಕತೆ ಇಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ವಿಚ್ಛೇದ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಸಿಂಹಿಕಾವಧೆ ಎಂದರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ವಾಸನೆಗಳ ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆ. ಇದು ಕ್ರೌರ್ಯವಲ್ಲ; ಚೈತನ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ. ಸಾಧಕ ಇಲ್ಲಿ ದಯೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಬಂಧನ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಮಾಯಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ - ಸುರಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಯುಕ್ತಿ, ಸಿಂಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ. ಇದು ಯೋಗಪಥದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿಯಮ.

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ — ಲಂಕೆ ಪ್ರವೇಶ

ಸಂಜೆಯ ನಂತರದ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ವಾನರಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಹನುಮಂತನು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿನ ಲಂಕೆಯೊಳಗೆ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು. ಈ ಪ್ರಸಂಗವು ಸುಂದರಕಾಂಡದ ನಿರ್ಣಾಯಕ ತಿರುವು. ಸಮುದ್ರಲಂಘನ, ಮೈನಾಕ–ಸುರಸಾ–ಸಿಂಹಿಕಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸಾಧಕನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸ್ಥಳವೇ ಲಂಕೆ.

ಲಂಕೆ ಹೊರಗಿನ ನಗರವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ — ದೃಷ್ಟಿ, ನಿರ್ಣಯ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಾಯೆಯ ಸಂಧಿಸ್ಥಾನ. ರಾತ್ರಿಯ ಸಂಕೇತ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಧಕಾರವೆಂದರೆ ಅಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಇಂದ್ರಿಯಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಅಂತರಂಗ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಬೆಳಕು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ; ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯೇ ದಾರಿ. ಹನುಮಂತನು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು — ಸಾಧಕನು ಇಂದ್ರಿಯಚಲನೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚೇತನದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹಂತ. ಲಂಕೆಯ ರಕ್ಷಕಿಯಾಗಿರುವ ಲಂಕಾದೇವಿ ಮಾಯಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿ. ಇಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಭಯಾನಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಶತ್ರುವಲ್ಲ; ಪರೀಕ್ಷಕ. ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ದರ್ಶನ, ಪ್ರಭಾವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬುದ್ಧಿ ಇವು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಸಾಧನೆ ಭ್ರಷ್ಟ. ಹನುಮಂತನು ಲಂಕಾದೇವಿಯನ್ನು ವಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಮೀರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಹೋಪದೇಶ: ಮಾಯೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಾರದು; ಅಧೀನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಲಂಕೆಯೊಳಗಿನ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ, ರಮಣೀಯತೆ — ಇವೆಲ್ಲ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಮಾಯಾಜಾಲ. ಸಾಧಕ ಇಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿತನಾದರೆ ಗುರಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹನುಮಂತನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆಸಕ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಒಂದೇ — ಸೀತಾ. ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ: ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಲು ಗುರಿನಿಷ್ಠೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರಾಮಕಾರ್ಯವೇ ಅವನ ರಕ್ಷೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಸಂಗ ಹೇಳುವುದು: ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಅದೇ ಹಂತ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಪಾಯಕರ. ಶಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸೇವಕವಾಗಬೇಕು; ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇವಕವಾದರೆ ಪತನ. ಹನುಮಂತನ ವಿಜಯ ಇಲ್ಲಿ — ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಧಿಪತ್ಯ, ಮಾಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅಸಕ್ತತೆ.

ಸೀತಾಸಂದರ್ಶನ — ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರಾಮಚೈತನ್ಯ ಲಯ

ಹನುಮಂತನು ಅಶೋಕವನದಲ್ಲಿ ನಿಂದಾರಹಿತಳಾದ ಸೀತೆಯನ್ನು ಕಂಡನು. ಅವಳು ತಪಸ್ವಿನಿಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. ದುಃಖ ಮತ್ತು ಶೋಕದಿಂದ ತುಂಬಿದಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಪ್ರಿಯನಾದ ರಾಮನನ್ನೇ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಸೀತಾಸಂದರ್ಶನವು ಸುಂದರಕಾಂಡದ ಕಥಾನಕದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಸಾಧಕನ ಅಂತರಂಗ ಯೋಗಯಾತ್ರೆಯ ಪರಮ ಶಿಖರ. ಸಮುದ್ರಲಂಘನದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಪ್ರಾಣೋದಯ, ಮೈನಾಕ–ಸುರಸಾ–ಸಿಂಹಿಕಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಲಂಕೆಯ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಮೀರಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಧಕನು ತಲುಪುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೇ. ಇಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನು ಹೊರಗಿನ ಸೀತೆಯನ್ನು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸೀತೆ ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಚಿತ್ತಬಂಧನದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಹಾಯೋಗಸೂತ್ರ. ಶಕ್ತಿ ಬಂಧಿತವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯಬಂಧಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದ ನಂತರ ಶಕ್ತಿ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೀತೆ ರಾಮಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ. ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ಉದ್ಯಾನವಲ್ಲ; ಶೋಕಶೂನ್ಯಸ್ಥಿತಿ. ದುಃಖ ಇದ್ದರೂ ಶೋಕವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊರಕುವ ಮಹಾಲಕ್ಷಣ. ಶೋಕ ಎಂದರೆ ಅಪಾನಪ್ರಾಬಲ್ಯ; ರಾಮಸ್ಮರಣೆ ಎಂದರೆ ಸಮಪ್ರಾಣ. ಸೀತೆ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಶೋಕಾತೀತಳಾಗಿರುವುದು, ಶಕ್ತಿ–ಚೈತನ್ಯಲಯದ ಫಲ. ಹನುಮಂತನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮರೆಯೊಳಗೆ ನಿಂತು ಗಮನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಶಕ್ತಿ ಎದುರಾದಾಗ ಸಾಧಕನು ಹರ್ಷದಿಂದ ಮುನ್ನುಗ್ಗಬಾರದು. ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಬೇಕು. ಹನುಮಂತನ ಮೌನವು — "ಇದು ಗುರಿಯೇ?" ಎಂಬ ಅಂತಿಮ ದೃಢೀಕರಣ. ಸೀತೆಯ ಏಕಾಗ್ರ ರಾಮಸ್ಮರಣೆ, ಶುದ್ಧತೆ, ಸಹನಶೀಲತೆ — ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗುತ್ತದೆ: "ಇದೇ ಶಕ್ತಿ; ಇದು ಮಾಯೆಯಲ್ಲ." ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಂತರವೇ ಅವನು ರಾಮಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶವೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಸಂದೇಶ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲ.

ಸೀತಾ–ರಾಮ–ಹನುಮಂತ ತ್ರಯ ತತ್ತ್ವ - ಶಕ್ತಿ–ಚೈತನ್ಯ–ಪ್ರಾಣ ಏಕೀಕರಣ

ರಾಮಾಯಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಥೆಯಲ್ಲ; ತತ್ತ್ವಗಳ ಏಕೀಕರಣ. ಅಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ — ಸೀತೆ (ಶಕ್ತಿ), ರಾಮ (ಚೈತನ್ಯ), ಹನುಮಂತ (ಪ್ರಾಣ). ಈ ಮೂರು ಬೇರ್ಪಟ್ಟರೆ ಕಥೆಯೇ ಇಲ್ಲ; ಯೋಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಂದರಕಾಂಡವು ಈ ತ್ರಯವು ಹೇಗೆ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೀತೆ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲ; ಶುದ್ಧ ಶಕ್ತಿ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದಳು - ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲೇ ನಿದ್ರಿತ. ಅವಳು ಬಂಧನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನನಿಷ್ಠೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಮೂಲ ಲಕ್ಷಣ: ಶಕ್ತಿ ಬಂಧಿತವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಚೈತನ್ಯಸ್ಮರಣೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀತೆ ಅಶೋಕವನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಶೋಕಾತೀತಳಾಗಿರುವುದು - ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಪಾನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

ರಾಮನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ಚೈತನ್ಯ. ರಾಮ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಮ ಆದೇಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ; ಸಂಕಲ್ಪ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀತೆಯ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮ ಎಂದರೆ — ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಕುಗೊಳಿಸುವ ಪರಮ ಸತ್ಯ. ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ ಪತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ರಾಮನಿಲ್ಲದೆ ಸೀತೆ ಲಂಕೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ಹನುಮಂತನು ವಾಯುಪುತ್ರ — ಅಂದರೆ ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ; ಚೈತನ್ಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹನುಮಂತನ ಪಥ: ಸಮುದ್ರಲಂಘನ → ಪ್ರಾಣೋದಯ, ಮೈನಾಕ → ಮಧ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆ , ಸುರಸಾ → ಅಹಂಕಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ , ಸಿಂಹಿಕಾ → ವಾಸನಾಚ್ಛೇದ, ಲಂಕೆ → ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ , ಸೀತಾಸಂದರ್ಶನ → ಶಕ್ತಿ–ಚೈತನ್ಯ ದೃಢೀಕರಣ. ಹನುಮಂತನು ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಚೈತನ್ಯಸಂದೇಶವನ್ನು ಶಕ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಪ್ರಾಣದ ಧರ್ಮ.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಶಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆ ಲಯಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ — ಪ್ರಾಣ. ಸೀತೆ = ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ , ರಾಮ = ಸಹಸ್ರಾರ ಚೈತನ್ಯ , ಹನುಮಂತ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವಾಹ (ಪ್ರಾಣ) - ಸುಂದರಕಾಂಡವು ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗವನ್ನು ಕಥೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಅನುಭವವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತ್ರಯ ಲಯ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ

(ಸೀತೆ–ರಾಮ–ಹನುಮಂತ ತತ್ತ್ವದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಕ್ತಿಪಥ)

ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಅಪಾಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಅಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಶಕ್ತಿ ಮೇಲೆದ್ದರೂ ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪತನ; ಚೈತನ್ಯ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಬ್ಧತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಮಾಯಣ ಸೂಚಿಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವೇ ತ್ರಯ ಲಯ - ಸೀತೆ (ಶಕ್ತಿ) + ರಾಮ (ಚೈತನ್ಯ) + ಹನುಮಂತ (ಪ್ರಾಣ). ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಉಗ್ರಪಥವಲ್ಲ; ಭಕ್ತಿಪಥದೊಳಗಿನ ಯೋಗಪಥ.

ಭಾಗ–1 : ಆಧಾರ ಸಿದ್ಧತೆ (ಪೂರ್ವಸಂಸ್ಕಾರ)

1. ಶೀಲ ಮತ್ತು ನಿಯಮ - ಸಾಧನೆಗೆ ಮೊದಲು ದೇಹ–ಮನಕ್ಕೆ ಶೀಲ ಅಗತ್ಯ. ಮಿತಾಹಾರ, ಮಿತಭಾಷಣ, ನಿಯತ ನಿದ್ರೆ — ಇವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚದುರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಶೀಲವೆಂದರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಲ್ಲ; **ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧ ಹರಿವು**.

2. ಗುರಿನಿಷ್ಠೆ - ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು: **ರಾಮಭಾವ**. ಸಿದ್ಧಿ, ಅನುಭವ, ದರ್ಶನ — ಇವು ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸಿದರೆ ಅಶಾಂತಿ.

ಭಾಗ–2 : ಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (ಹನುಮಂತ ತತ್ತ್ವ)

3. ಶಾಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಸುರಕ್ಷಿತ) - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ, ಆಸನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಿನ ಸಹಜ ಹರಿವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ಬಲಾತ್ಕಾರವಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸ ಸಮತೋಲನವೇ ಗುರಿ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ **ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧ**ವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಸೇವಾಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ - ದೈನಂದಿನ ಸೇವೆ — ಗುರುಸೇವೆ, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ — ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. **ಸೇವೆ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣ ಸಾಧನೆ ಅಪಾಯಕರ.**

ಭಾಗ–3 : ಶಕ್ತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ (ಸೀತೆ ತತ್ತ್ವ)

5. ಶುದ್ಧ ಆಶಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆ - ಸೀತೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರತೀಕ. ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲು ಆಶಯ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ ಉದಯವಾದಾಗ ನಿಗ್ರಹವಲ್ಲ; **ರಾಮಸ್ಮರಣೆ.**

6. ಶೋಕಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ (ಅಶೋಕವನ ತತ್ತ್ವ) - ದುಃಖ ಬಂದರೂ ಶೋಕವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಅಲ್ಲ; **ಭರವಸೆಯ ಸ್ಥೈರ್ಯ**. ಶಕ್ತಿಯು ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಅಪಾನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಗ–4 : ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆ (ರಾಮ ತತ್ತ್ವ)

7. ರಾಮನಾಮ ಜಪ (ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಲಯ) - ಮೃದುವಾದ ಜಪ. ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ **ಭಾವ** ಮುಖ್ಯ. ನಾಮ ಜಪವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚೈತನ್ಯದತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಶಕ್ತಿಗೆ ದಿಕ್ಕು.

8. ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ (ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ರಕ್ಷಣೆ) - ಅನುಭವ ಬಂದಾಗ ಆನಂದದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಬಾರದು; **ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದು**. ಇದು ಲಂಕೆಯ ಮಾಯೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ.

ಭಾಗ–5 : ತ್ರಯ ಲಯದ ದಿನನಿತ್ಯ ಕ್ರಮ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ

- ಶಾಂತ ಆಸನ
- ಉಸಿರಿನ ಗಮನ (ಪ್ರಾಣ)
- ರಾಮನಾಮ ಜಪ (ಚೈತನ್ಯ)

ಹಗಲು

- ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ (ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣ)
- ಆಶಯ ಶುದ್ಧತೆ (ಶಕ್ತಿ)

ಸಂಜೆ

- ಮೌನ ಕ್ಷಣ
- ಕೃತಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು ರಾಮಸ್ಮರಣೆ

ಈ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ **ತ್ರಯ ಲಯ** ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಗ–6 : ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು (ಅತಿಮಹತ್ವದ)

- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಡಿ
- ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಡಿ
- ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೇಡ
- ಗುರು ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯ

ರಾಮಾಯಣದ ಸಂದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ: **ಸುರಕ್ಷೆ ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ.**

ಸಾರಾಂಶ:- ತ್ರಯ ಲಯ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲ - ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಓಡಿಸುವುದಲ್ಲ - ಸೇವೆಗೆ ಬಿಡುವುದು, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಲ್ಲ - ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು. ಇದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಯೋಗ.

ರಾಮೋಪದೇಶ ಪ್ರಾಣಸೂತ್ರಗಳು
(ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡದ ಉಪದೇಶ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ)

ಅಯೋಧ್ಯಕಾಂಡವು ರಾಮಾಯಣದ ಹೃದಯ. ಇಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವಿಲ್ಲ, ಅರಣ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಮಾನವ ಪ್ರಾಣದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮನು ಇಲ್ಲಿ ರಾಜನಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ರಾಜನಾಗಲು ಯೋಗ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾಂಡದ ಉಪದೇಶ ಶ್ಲೋಕಗಳು ನೈತಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು. ರಾಮೋಪದೇಶವೆಂದರೆ ಮಾತಿನ ಉಪದೇಶವಲ್ಲ — ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ದರ್ಶನ.

ಇಂದ್ರಿಯಜಯವಿಲ್ಲದೆ ಧರ್ಮಭಾರ ದುರ್ವಹ

ರಾಜಪ್ರಭಾವಜುಷ್ಟಾಂ ಹಿ ದುರ್ವಹಾಮಜಿತೇಂದ್ರಿಯೈಃ
ಪರಿಶ್ರಾಂತೋಽಸ್ಮಿ ಲೋಕಸ್ಯ ಗುರ್ವೀಂ ಧರ್ಮಧುರಂ ವಹನ್ ॥

ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ - (2.9)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಾಜಾಧಿಕಾರವು ಭೋಗವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಭಾರ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಜಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು, ಧರ್ಮಭಾರ ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಶರಥನ ದಣಿವು ದೇಹದ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶೋಷಣೆಯ ಫಲ. ಇಲ್ಲಿ ರಾಮೋಪದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊರುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಸಮಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಗುಣಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿದುಬರುತ್ತವೆ

ಧರ್ಮಜ್ಞಃ ಸತ್ಯಸಂಧಶ್ಚ… ಕೃತಜ್ಞೋ ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥

ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ - (2.31)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಧರ್ಮ, ಸತ್ಯ, ಕ್ಷಮೆ, ಮೃದುತ್ವ - ಇವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಮೂಲ ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ; ಸಮಪ್ರಾಣದಲ್ಲೇ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ರಾಮನ ಮಹತ್ವ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ; ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ಸತ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಾಣಧಾರೆ

ಸತ್ಯವಾದೀ ಮಹೇಷ್ವಾಸೋ ವೃದ್ಧಸೇವೀ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ
ಸ್ಮಿತಪೂರ್ವಾಭಿಭಾಷೀ ಚ ಧರ್ಮಂ ಸರ್ವಾತ್ಮನಾ ಶ್ರಿತಃ ॥

ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ - (2.31)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸತ್ಯ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು. ಮಹೇಷ್ವಾಸತ್ವವು ದೇಹಬಲವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯ. ವೃದ್ಧಸೇವೆ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲ; ವಿನಯದಿಂದ ಬಂದ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ನಗು ಮೊದಲು, ಮಾತು ನಂತರ - ಇದು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಮೃದುತ್ವ. ಧರ್ಮವು ರಾಮನಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ಆತ್ಮದ ಸ್ವಭಾವ.

ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಪ್ರಜಾಪಾಲನದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ

ಪ್ರಜಾಪಾಲನತತ್ತ್ವಜ್ಞೋ ನ ರಾಗೋಪಹತೇಂದ್ರಿಯಃ
ಶಕ್ತಸ್ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಮಪ್ಯೇಕೋ ಭೋಕ್ತುಂ ಕಿನ್ನು ಮಹೀಮಿಮಾಮ್ ॥

ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ - (2.44)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಜಾಪಾಲನೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ. ರಾಗದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮಲಿನವಾದರೆ ಪ್ರಜೆಗಳ ನೋವು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ವೈರಾಗ್ಯ ಎಂದರೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಅಲ್ಲ; ಸಮಪ್ರಾಣದ ಶುದ್ಧತೆ. ಒಳಗಿನ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನು ಹೊರಗಿನ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಳುತ್ತಾನೆ.

ವಿನಯವೇ ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯ ದ್ವಾರ

ಭೂಯೋ ವಿನಯಮಾಸ್ಥಾಯ ಭವ ನಿತ್ಯಂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ
ಕಾಮಕ್ರೋಧಸಮುತ್ಥಾನಿ ತ್ಯಜೇಥಾ ವ್ಯಸನಾನಿ ಚ ॥

ಅಯೋಧ್ಯಾಕಾಂಡ - (3.42)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿನಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಸಮಸ್ಥಿತಿ. ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಅಸಮತೋಲನ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ವ್ಯಸನಗಳು ಪಾಪವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಕ್ಷಯರೂಪಗಳು. ರಾಮೋಪದೇಶವು ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ — ಶಮನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ವಾಯು (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ) ಜೀವದ ಮೂಲಭೂತ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ

ಶರೀರಂ ಹಿ ವಿನಾ ವಾಯುಂ ಸಮತಾಂ ಯಾತಿ ದಾರುಭಿಃ |
ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸುಖಂ ವಾಯುರ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಿದಂ ಜಗತ್

ವೈಷ್ಣವ/ಮಾಧ್ವ ಉಪದೇಶಗ್ರಂಥ ಮೂಲ

ಸರಳಾರ್ಥ:- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ "ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ)"ವೇ ಜೀವದ ಮೂಲ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ ದೇಹವು ಕೇವಲ ಮರವಿನಂತೆ (ದಾರುಭಿಃ) ನಿಷ್ಪ್ರಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಸಚೇತನತೆ, ಚಲನೆ, ಆನಂದ, ಮತ್ತು ಜೀವನದ ರಸ. ವಾಯುವೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ - ಬ್ರಹ್ಮದ ವಾಯುಸ್ವರೂಪ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ವೇದ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ "ವಾಯು" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲ - ಅದು ಜೀವಚೇತನಶಕ್ತಿ, ಪರಮಾತ್ಮನ ನಿಶ್ವಾಸ. (ಪ್ರಾಣ) ವಾಯುವಿಲ್ಲದೆ ಶರೀರವು ಕಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಮಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣ, ಸುಖ ಮತ್ತು ಈ ಎಲ್ಲ ಜಗತ್ತೂ ಸಹ. (ದೇಹವು ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ಕೇವಲ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಂತೆ ನಿರ್ಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಎಂದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ – ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಹರಿಯುವಾಗ ಜೀವವು ಸುಖಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಜಗತ್ತೂ ಈ ವಾಯುಶಕ್ತಿಯ ಚಲನ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಣಿಯಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.)

- ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದ ದೇಹವು ಕೇವಲ ಮರದ ದಂಡಿಯಂತೆ ನಿಷ್ಪ್ರಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಯು (ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ) ಜೀವದ ಮೂಲಭೂತ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಸುಖ, ಜೀವನಚೈತನ್ಯವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ (ವಾಯುವಿನ) ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಯು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹವಾ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ, ಚಲನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಜೀವದ ನಂಟು.
- ಸಕಲ ಜಗತ್ತೂ ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆ, ಸಂಚಲನ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆಚಾರ್ಯ	ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ	ತಾತ್ಪರ್ಯ
ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು (ಅದ್ವೈತ)	ವಾಯು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವವು ಆತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ; ದೇಹದ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಅದರಿಲ್ಲದೆ ಅಸಾಧ್ಯ.	ಪ್ರಾಣವೇ ಆತ್ಮದ ಚೈತನ್ಯಪ್ರವಾಹ. ದೇಹವು ಉಪಾಧಿ ಮಾತ್ರ.
ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರು (ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ)	ಪ್ರಾಣವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿ; ಆತನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವನು.	ಜೀವಾತ್ಮನ ಪ್ರೇರಣೆ ಪರಮಾತ್ಮರಿಂದ. ದೇಹ ಪ್ರಾಣದ ಆಸನ.
ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು (ದ್ವೈತ)	ವಾಯು ದೇವನು ಹರಿನ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು ಚೇತನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.	ಪ್ರಾಣವು ವಾಯುದೇವನಾದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಾದ ಹರಿನ ಪ್ರತಿನಿಧಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವನ ದೇಹವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಮರವಿನಂತೆಯೇ ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಜೀವನದ ಮೂಲ. ಅದು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಜಗತ್ತಿಗೂ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. (ವಾಯುವಿನ ವಿನಃ ದೇಹ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳ ತಲ್ಯ (ಚೇತನರಹಿತ) ವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ವಾಯುವೇ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಅರ್ಥಾತ್ ಜೀವನವಾಗಿದೆ. ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ.)

ಹೆಕ್ಕುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಕೇವಲ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಅಸ್ಥಿ ಇದ್ದರೆ ಜೀವವಿಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ ಜೀವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ವಾತ'ದ ಅಸಮತೋಲನವೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ವಾಯು ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಯು ತತ್ತ್ವವೇ ಚಲನೆಯ ಮೂಲ. ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಚಲನಶೀಲತೆ ಇಲ್ಲ. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಚೇತನದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಸಮತೋಲನವೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಲ.

- ✓ ವಾಯುರ್ಯಥೇಯಂ ಭುವನಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಭವತಿ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಃ – ವಾಯುವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪ್ರಾಣವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ✓ ವಾಯುಃ ಪ್ರಾಣಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಭೂತಾನಾಂ – ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳ ಪ್ರಾಣವೇ ವಾಯು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ)

- ✓ ಭೋಜನದ ಪ್ರಥಮಾಹುತಿಯನ್ನೇ "ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ" ಎಂದು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ, ಪ್ರಾಣನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.
- ✓ "ಪ್ರಾಣೋ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯುಃ (ಆಯುಷ್ಯ)" ಎಂದು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ–ಆಯುಷ್ಯ ಎಂಬ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಿದೆ.
- ✓ ವೇದಗಳು ವಾಯುವನ್ನು ಅಮೃತನಿಧಿ/ಜೀವನಧಾರವೆಂದು ಸ್ತುತಿಸಿವೆ.
- ✓ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಪ್ರಾಣವೇ ಆಯುಷ್ಯ, ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ ಎಂದು ವಾದಸರಣೀ–ರೂಪಕಗಳಿಂದ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ✓ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ – "ಚಲೇ ವಾತೇ ಚಲಂ ಚಿತ್ತಂ, ನಿಶ್ಚಲೇ ನಿಶ್ಚಲಂ ಭವೇತ್… ಯಾವದ್ ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ" — ವಾಯುಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ; ದೇಹದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೆ ವಾಯುವೇ ಜೀವನ.
- ✓ ಮನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ ದೋಷಾನ್" ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು.
- ✓ "ಪ್ರಾಣಃ ದೇವರಾಜಃ; ಇನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ ಮನಃ ಪ್ರಾಣಪ್ರಸಾದೇನ ಕಾರ್ಯಂ ಕುರ್ವನ್ತಿ।" ಅಂದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ದೇವತೆಗಳ ರಾಜ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಮನಸ್ಸೂ ಪ್ರಾಣದ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ✓ "ಪ್ರಾಣಃ ಸರ್ವೇಭ್ಯಃ ಇನ್ದ್ರಿಯಾಭ್ಯಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಃ, ಯತಃ ಗತಃ ಚೇತ್ ಇನ್ದ್ರಿಯಾಣಿ ನ ಕಾರ್ಯಂ ಕರಿಷ್ಯನ್ತಿ" ಅಂದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೋದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ✓ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಕಾರ, "ವಾತೇ ಜೀವನಂ" – ವಾತ (ವಾಯು) ಜೀವದ ಮೂಲ; ಅದರ ಸಮತೋಲನವೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ ಸಮನ್ವಯ – ತ್ರೈಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿ

ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ ಅಂಶ	ರಾಮಾಯಣ (ಪ್ರಯೋಗ ರೂಪ)	ಉಪನಿಷತ್ (ತತ್ತ್ವ ರೂಪ)	ಭಗವದ್ಗೀತೆ (ಸಾಧನಾ ರೂಪ)
ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪ	ಹನುಮಂತ = ವಾಯುಪುತ್ರ, ಚಲನಶಕ್ತಿ	*ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ* (ಪ್ರಾಣೋಪನಿಷತ್)	ಪ್ರಾಣವೇ ಯಜ್ಞ (4.27–30)
ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯ ಸಂಬಂಧ	ರಾಮ = ಚೈತನ್ಯ, ಸೀತೆ = ಶಕ್ತಿ	ಪ್ರಾಣವು ಆತ್ಮನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತ	ಮಮೈವಾಂಶೋ ಜೀವಲೋಕೇ (15.7)
ಪ್ರಾಣೋದಯ (ಜಾಗೃತಿ)	ಸಮುದ್ರಲಂಘನ	ಪ್ರಾಣೋತ್ಪತ್ತಿ – ನಾಡೀಶೋಧನೆ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪರಾಯಣಃ (4.29)
ಪ್ರಾಣಸ್ಥೈರ್ಯ	ಪರ್ವತೋಪಮ ಹನುಮಂತ	ಸ್ಥಿರಪ್ರಾಣ = ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ	ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ (6.13)
ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಸಿದ್ಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಮೈನಾಕ ಪರ್ವತ (ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಮಿಷ)	ಸಿದ್ಧಿಬಂಧನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ	ಸಿದ್ಧಿಸಕ್ತ್ಯಭಿನಿವೇಶಃ (13.8–12 ಅರ್ಥ)

ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ ಅಂಶ	ರಾಮಾಯಣ (ಪ್ರಯೋಗ ರೂಪ)	ಉಪನಿಷತ್ (ತತ್ತ್ವ ರೂಪ)	ಭಗವದ್ಗೀತೆ (ಸಾಧನಾ ರೂಪ)
ಅಹಂಕಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಸುರಸಾ (ವಿಸ್ತಾರ–ಸಂಕೋಚ)	ಅಹಂ ನಾಶವೇ ಜ್ಞಾನ	ನಿರ್ಮಾನಮೋಹಾ (15.5)
ವಾಸನಾಚ್ಛೇದ	ಸಿಂಹಿಕಾ (ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಿಣಿ)	ವಾಸನಾಕ್ಷಯ = ಮುಕ್ತಿ	ಕಾಮಕ್ರೋಧವಿಮುಕ್ತಾನಾಂ (5.26)
ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಪ್ರವೇಶ	ಲಂಕೆ ಪ್ರವೇಶ	ಮನೋನಿಗ್ರಹ = ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ	ಮನಃ ಸಂಯಮ್ಯ (8.12)
ಮಾಯಾಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ	ಲಂಕಾದೇವಿ (ನಿಗ್ರಹ)	ಮಾಯಾಂ ತು ಪ್ರಕೃತಿಂ ವಿದ್ಧಿ	ಈಶ್ವರಃ ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ (18.61)
ಶಕ್ತಿ–ಚೈತನ್ಯ ಲಯ	ಸೀತಾಸಂದರ್ಶನ	ಶಕ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಲೀನ	ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ವಾಣಮೃಚ್ಛತಿ (2.72)
ರಾಮಸ್ಮರಣೆ / ನಾಮ	ರಾಮಸಂದೇಶ	ಓಂಕಾರ = ಪ್ರಾಣನಾದ	ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ (8.13)
ಪ್ರಾಣ–ಕರ್ಮ ಸಮನ್ವಯ	ಹನುಮಂತನ ಸೇವೆ	ಕರ್ಮಪ್ರಾಣ ಏಕತ್ವ	ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗಾಗ್ನೌ (4.27)
ಭಯ–ಕಾಲಾತೀತತೆ	ರಾಮಭಾವದಲ್ಲಿ ಕಾಲಭಯನಾಶ	ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ತತ್ತ್ವ	ಕಾಲೋಽಸ್ಮಿ (11.32) – ಅತೀತ ದೃಷ್ಟಿ
ಸಮಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿತಿ	ರಾಮರಾಜ್ಯ	ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ	ಸಮಂ ಪಶ್ಯನ್ ಹಿ ಸರ್ವತ್ರ (6.29)
ಅಂತಿಮ ಗುರಿ	ರಾಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ	ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ	ಮತ್ಸಂಸ್ಥಾಮಧಿಗಚ್ಛತಿ (6.15)

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ - ವೇದ–ರಾಮಾಯಣ ಸಂಯೋಜಿತ ವಿವರಣೆ

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸ್ಥಾನ:- ವೇದವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಘೋಷಿಸುತ್ತದೆ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುತ್ತದೆ, ರಾಮಾಯಣ ಅದನ್ನು ಬದುಕಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದು ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಜೀವನದ ಧರ್ಮವಿಧಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ದೇಹಚಲನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಚೈತನ್ಯಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯವು ವೇದದ ಮೂಲವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಮಾಯಣದ ಜೀವಂತ ಪ್ರಸಂಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಕ್ತಿಪಥದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವೇದೀಯ ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವ — ಮೂಲ ಘೋಷಣೆ

ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣನು ದೇವತೆಯೂ, ನಿಯಾಮಕನೂ. "ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂಬ ಘೋಷಣೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪರಮಸತ್ಯದ ಕಾರ್ಯರೂಪವೆಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣದಿಂದಲೇ ದೃಷ್ಟಿ, ಶ್ರವಣ, ಚಲನ, ಜೀರ್ಣ — ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ ಎಂಬುದೇ ಅಸಂಭವ. ವೇದೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ಚೇತನಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣವು ಪಂಚವಾಯುಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೂ, ಅವುಗಳ

ಏಕೀಕರಣವೇ ಆರೋಗ್ಯ. ಅತಿವಿಸ್ತಾರ ಅಥವಾ ಅತಿಸಂಕೋಚ — ಎರಡೂ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವೇದವು ಹೇಳುವುದು: ಸಮಪ್ರಾಣವೇ ಋತ.

ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಿವೇಚನೆ — ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ

ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆತ್ಮದ ಸೇವಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಿ. ಆದರೆ ಚಲನ–ಸಾಕ್ಷಿ ವಿಭಜನೆಯಲ್ಲ; ಸಹವಾಸ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನ ಶುದ್ಧ; ಮನ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿರ; ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಆತ್ಮಾನುಭವ ಸಹಜ. ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ನಾಡೀಶೋಧನೆ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ; ಸಂಕೋಚವಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಮೌನ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸಮತ್ವ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ರಾಮಾಯಣ — ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಜೀವಂತ ಪ್ರಯೋಗ

ರಾಮಾಯಣವು ತತ್ತ್ವವಿವರಣೆ ಅಲ್ಲ; ಜೀವನಪ್ರಯೋಗ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ರಾಮ — ಚೈತನ್ಯ; ಅಚಲ ಧರ್ಮ. ಸೀತೆ — ಶಕ್ತಿ; ಶುದ್ಧ ಕುಂಡಲಿನಿ. ಹನುಮಂತ — ಪ್ರಾಣ; ಚಲನ ಮತ್ತು ಸೇವೆ. ಸುಂದರಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಈ ತ್ರಯವು ಯೋಗಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರಲಂಘನವು ಪ್ರಾಣೋದಯ; ಮೈನಾಕವು ಮಧ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಪರೀಕ್ಷೆ; ಸುರಸಾ ಅಹಂಕಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ; ಸಿಂಹಿಕಾ ವಾಸನಾಚ್ಛೇದ; ಲಂಕೆ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ; ಸೀತಾಸಂದರ್ಶನ ಶಕ್ತಿ–ಚೈತನ್ಯ ಲಯ. ಈ ಕ್ರಮವು ವೇದ–ಉಪನಿಷತ್ ತತ್ತ್ವಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅನುಷ್ಠಾನ.

ವೇದ–ರಾಮಾಯಣ ಸಂಯೋಜನೆ — ಒಂದೇ ಧಾರೆ

ವೇದವು ಹೇಳಿದ ಸಮಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಾಮಾಯಣ ಬದುಕಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದೀಯ ಋತವು ರಾಮನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ; ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಆತ್ಮಾನುಭವವು ಸೀತೆಯ ಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ; ಪ್ರಾಣಾಯೋಗವು ಹನುಮಂತನ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೀಗಿದೆ: ವೇದ — ಪ್ರಾಣ ಏನು; ಉಪನಿಷತ್ — ಪ್ರಾಣ ಏಕೆ; ರಾಮಾಯಣ — ಪ್ರಾಣ ಹೇಗೆ.

ಭಕ್ತಿಪಥದ ಸುರಕ್ಷತೆ — ರಾಮನಾಮ ಮತ್ತು ಸೇವೆ

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಅಪಾಯ ಅತಿರೇಕದಲ್ಲಿದೆ. ರಾಮಾಯಣದ ಪರಿಹಾರ ಭಕ್ತಿ. ರಾಮನಾಮ ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ಲಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ; ಸೇವೆ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತಿಪಥದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯೋಗ ಸುರಕ್ಷಿತ — ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಸೇವೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ, ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯ

ಈ ಸಂಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಾಯವು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಗೃಹಸ್ಥ, ಸೇವಕ, ನಾಯಕ — ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ: ಶಾಂತ ಆಸನ, ಉಸಿರಿನ ಗಮನ, ರಾಮನಾಮ. ಹಗಲು: ಕರ್ತವ್ಯ–ಸೇವೆ; ಸಮತ್ವ.

ಸಂಜೆ: ಕೃತಜ್ಞತೆ; ಮೌನ ಕ್ಷಣ. ಇದು ತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವನಶೈಲಿ. ವ್ಯಾಸಶೈಲಿಯ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯ ವೇದವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ದೀಪವಾಗಿಸಿ ತೋರಿಸಿತು; ಉಪನಿಷತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿತು; ರಾಮಾಯಣ ಅದನ್ನು ಜೀವನವಾಗಿ ಹರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಧರ್ಮ ಸಹಜ; ಧರ್ಮ ಸಹಜವಾದರೆ ಶಾಂತಿ ನಿತ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ :- ವೇದ–ಉಪನಿಷತ್–ರಾಮಾಯಣ ಸಂಯೋಜನೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಜೀವನಯೋಗವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ + ಭಕ್ತಿ + ಸೇವೆ = ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಮ ಲಯ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 26
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಪುರಾಣ ಮೂಲ

ಪಂಚಭೂತಗಳು ಯಾವುದು ?

ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಮನುಜನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಮಹಾತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪಂಚಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಸಮೂಹಗಳೇ ಪರ್ವತಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು ಪೃಥಿವಿಯು, ರಕ್ತವೇ ಸಮುದ್ರವು, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಆಕಾಶವು, ನಿಶ್ವಾಸವೇ ವಾಯುವು, ಮುಖವೇ ತೇಜಸ್ಸು, ನಾಡಿಗಳೇ ನದಿಗಳೂ ಆದುವು. ಈ ಶರೀರವು ಪೃಥಿವೀ ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಅದು ಜೀವಿತ (ಬದುಕಿರುವುದು) ವೆನಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಹೋದರೂ ಜೀವಿತವಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಮೃತನಾಗುವನು. ಪ್ರ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿ, ಪೂರೈಸುವುದು ಎಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಐದು ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬೌತಿಕ ಎಂದರೆ ಐದು ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಾರ್ಥವಿದೆ. ಪಂಚಭೂತ ಪರಿತ್ಯಕ್ತಾ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ಸತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಎಂದರೆ ಮನುಜನ ದೇಹವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ವಾಯು, ಇಂದ್ರಿಯಯುಕ್ತವಾದ ಆಕಾಶ, ಆವಿನಿಮಿತ್ತವಾದ ಅಗ್ನಿ, ದ್ರವವಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಕ್ಕು, (ಚರ್ಮ) ನೇತ್ರ ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆನಿಸುವುವು. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ, ಸಕಲ ಚರಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಐದು ಧಾತುಗಳೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಒಂದೊಂದೂ ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಐದನೆಯದಾದ ನರ ಇವುಗಳೇ ಈ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಘಾತವು. ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ತೇಜಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ, ಕ್ರೋಧ, ಚಕ್ಷುಸ್ಸು (ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು), ಆವಿ ಈ ಐದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ಸಂಘಾತವು (ಹೊಳಪಿನ ಗುಂಪು). ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ಬಾಯಿ, ಹೃದಯ, ಕೋಷ್ಠ, ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಂಚ ಧಾತುಗಳು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಪಿತ್ತ, ಬೆವರು, ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಐದು ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಪಂಚಭೂತಗಳ ಹೋಲಿಕೆ ಪಟ್ಟಿಕೆ – ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ತತ್ತ್ವಗಳು

ಪಂಚಭೂತ	ಬಾಹ್ಯ (ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ)	ಆಂತರಿಕ (ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ)	ಸಂಬಂಧಿತ ಇಂದ್ರಿಯ / ಕಾರ್ಯ	ಯೋಗಚಕ್ರ / ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ
ಭೂಮಿ (ಪೃಥ್ವೀ)	ಪರ್ವತಗಳು, ಮಣ್ಣು ಕಲ್ಲು, ಸ್ಥಿರ ವಸ್ತುಗಳು	ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ, ಹಲ್ಲು – ದೇಹದ ಸ್ಥೈರ್ಯ	**ಘ್ರಾಣ (ಮೂಗು)** – ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಣೆ	**ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ** (ಸ್ಥಿರತೆ, ಭದ್ರತೆ)
ಆಪಃ (ಜಲ)	ನದಿಗಳು, ಮಳೆ, ಸಾಗರ, ಹಿಮ	ರಕ್ತ, ಕಫ, ರಸ, ಕಣ್ಣೀರು, ಶ್ರಾವಗಳು – ದ್ರವ ಸಂಧಾನ	**ರಸನ (ಜಿಹ್ವೆ)** – ರುಚಿ ಗ್ರಹಣೆ	**ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ** (ಭಾವನೆ, ಸಂಧಾನ)

ಪಂಚಭೂತ	ಬಾಹ್ಯ (ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ)	ಆಂತರಿಕ (ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ)	ಸಂಬಂಧಿತ ಇಂದ್ರಿಯ / ಕಾರ್ಯ	ಯೋಗಚಕ್ರ / ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ
ತೇಜಃ (ಅಗ್ನಿ)	ಸೂರ್ಯ, ಬೆಳಕು, ವಿದ್ಯುತ್, ಉಷ್ಣತೆ	ಜಠರಾಗ್ನಿ, ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ	**ದೃಷ್ಟಿ (ಕಣ್ಣು)** – ರೂಪ ಗ್ರಹಣೆ	**ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ** (ಪಚನ, ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ)
ವಾಯು	ಗಾಳಿ, ಚಲನ, ಹವಾಮಾನ, ಸಂಚಾರ	ಉಸಿರಾಟ, ನರಚಲನ, ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ	**ಸ್ಪರ್ಶ (ಚರ್ಮ)** – ಸ್ಪರ್ಶ ಗ್ರಹಣೆ	**ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ** (ಪ್ರಾಣಚಲನೆ, ಪ್ರೀತಿ)
ಆಕಾಶ (ಖ)	ಆಕಾಶ, ಶಬ್ದ, ಅವಕಾಶ, ಸ್ಥಲ	ಕಿವಿ, ನರಮಾರ್ಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಂತರ್ಯ ಸ್ಥಳ	**ಶ್ರವಣ (ಕಿವಿ)** – ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಣೆ	**ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ** (ಶಬ್ದ ಸಂವಹನ)

ಪಂಚಭೂತ ಮತ್ತು ದೇಹಭಾಗಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ:-

ತತ್ತ್ವ	ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು	ಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು
ಭೂಮಿ (ಪೃಥ್ವೀ)	ಎಲುಬುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ	ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಬಲ, ಸಹನೆ
ಜಲ (ಆಪ)	ರಕ್ತ, ಲಾಲೆ, ಕಫ	ಶೀತಲತೆ, ಪೋಷಣೆ, ಭಾವನೆ
ಅಗ್ನಿ (ತೇಜ)	ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು	ಪಚನ, ಪ್ರಕಾಶ, ಬುದ್ಧಿ
ವಾಯು	ನರಮಂಡಲ, ಹೃದಯ, ಉಸಿರಾಟ	ಚಲನ, ಸಂವೇದನೆ
ಆಕಾಶ (ಖ)	ಕಿವಿಗಳು, ನರಮಾರ್ಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಳ	ಶಬ್ದಗ್ರಹಣೆ, ಚಿಂತನೆ, ಧ್ಯಾನ

ಪಂಚಭೂತ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆ:-

ಮುದ್ರೆ	ಕ್ರಿಯೆ	ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ತತ್ತ್ವ	ಫಲಿತಾಂಶ
ಅಗ್ನಿ ಮುದ್ರೆ (ಅಂಗುಷ್ಠ + ಅನಾಮಿಕಾ)	ಅಗ್ನಿ + ಭೂಮಿ	ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು	ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ
ವಾಯು ಮುದ್ರೆ (ಅಂಗುಷ್ಠ + ತರ್ಜನಿ)	ಅಗ್ನಿ + ವಾಯು	ಚಲನಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ	ಮನಶ್ಶಾಂತಿ
ಆಕಾಶ ಮುದ್ರೆ (ಅಂಗುಷ್ಠ + ಮಧ್ಯಮಾ)	ಅಗ್ನಿ + ಆಕಾಶ	ಧ್ಯಾನ, ಶಬ್ದಶಕ್ತಿ	ಏಕಾಗ್ರತೆ
ಜಲ ಮುದ್ರೆ (ಅಂಗುಷ್ಠ + ಕನಿಷ್ಠಾ)	ಅಗ್ನಿ + ಜಲ	ಶೀತಲತೆ, ಭಾವನೆ	ಶಾಂತಿ
ಪೃಥ್ವೀ ಮುದ್ರೆ (ಅಂಗುಷ್ಠ + ಅನಾಮಿಕಾ)	ಅಗ್ನಿ + ಭೂಮಿ	ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ	ದೇಹಬಲ

ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ

ಬೆರಳು	ಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಮ	ಸಂಬಂಧಿತ ತತ್ತ್ವ (ಪಂಚಭೂತ)	ದೇಹದ ಪ್ರತಿನಿಧಿ / ಕಾರ್ಯ	ಅತಿಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯಾಗಿದಾಗ ಪರಿಣಾಮ
ಅಂಗುಷ್ಠ (ಬೊಗಸೆ ಬೆರಳು)	**ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ (ತೇಜಸ್)**	ಪಚಕಶಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿ, ಉಷ್ಣತೆ	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ	ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಉಗ್ರ ಸ್ವಭಾವ, ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಶೀತತೆ
ತರ್ಜನಿ (ಸೂಚಿ ಬೆರಳು)	**ವಾಯು ತತ್ತ್ವ (ವಾಯು)**	ಚಲನ, ಉಸಿರಾಟ, ನರಚಲನ	ನರಸಂಚಲನ, ಪ್ರಾಣಚಲನೆ	ಅತಿಯಾದರೆ ಆತಂಕ, ನಡುಕ; ಕೊರತೆಯಾದರೆ ನಿಶ್ಚಲತೆ
ಮಧ್ಯಮಾ (ಮಧ್ಯ ಬೆರಳು)	**ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ (ಆಕಾಶ)**	ಸ್ಥಳ, ಶಬ್ದ ಸಂವಹನ	ಕಿವಿ, ಶಬ್ದ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ	ಅತಿಯಾದರೆ ಖಾಲಿತನ, ಒಂಟಿತನ; ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಒತ್ತಡ
ಅನಾಮಿಕಾ (ನಾಮರಹಿತ ಬೆರಳು)	**ಭೂಮಿ ತತ್ತ್ವ (ಪೃಥ್ವಿ)**	ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಮಾಂಸ, ಎಲುಬು	ದೇಹದ ಘನತೆ, ಧೈರ್ಯ, ತಾಳ್ಮೆ	ಅತಿಯಾದರೆ ಭಾರ, ಹಠ; ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದುರ್ಬಲತೆ
ಕನಿಷ್ಠಾ (ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳು)	**ಜಲ ತತ್ತ್ವ (ಆಪ)**	ಶೀತಲತೆ, ಸಂಧಾನ, ಭಾವನೆ	ರಕ್ತ, ದ್ರವ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಾಂತಿ	ಅತಿಯಾದರೆ ಅಳಲು, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ; ಕೊರತೆಯಾದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಶೋಷ

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವಿದ್ದಾಗ ಸಮಾನ ವಾಯು ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಪಚನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ

ಅನ್ನೇನೆ ಕುಕ್ಷೇರ್ದ್ವಾವಂಶೌ ಪಾನೇನೈಕಂ ಪ್ರಪೂರಯೇತ್ ।
ಆಶ್ರಯಂ ಪವನಾದೀನಾಂ ತಥೈಕಮನಶೇಷಯೇತ್ ||

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಪುರಾಣಂ - ಅಧ್ಯಾಯ 56- 113

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನದಿಂದಲೂ, ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ತುಂಬಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳವಿದ್ದಾಗ ಸಮಾನ ವಾಯು ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಪಚನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ವಾಯು ದೊಡ್ಡಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿ → ಜಠರಾಗ್ನಿ ಸಮತೋಲನದಿಂದ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗೆ ಮಿತಾಹಾರವೇ ಮೋಕ್ಷದ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಹಾಕಿದ ಪಾದ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ - ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮತೆ - ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಸೌಖ್ಯ.*

ನಾಭಿಯ ಮೇಲೂ, ಕೆಳಗೂ, ಗುದ ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣಿಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ - ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ - ದೋಷಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ

ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಮಧಶ್ಚೈವ ಗುದಶ್ರೋಣ್ಯೋಸ್ತಥೈವ ಚ |
ಬಲಾಸಪಿತ್ತವಾತಾನಾಂ ದೇಹೇ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ ॥

ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರಪುರಾಣಂ - ಅಧ್ಯಾಯ 56- 115

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ, ಗುದ ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣೀ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ವಾತ, ಕಫಗಳು ವಾಸಮಾಡಿ-ಕೊಂಡಿರುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾಭಿಯ ಮೇಲೂ, ಕೆಳಗೂ, ಗುದ ಮತ್ತು ಶ್ರೋಣಿಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ - ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ - ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯನಿಯಂತ್ರಣ - ದೋಷಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ. ಪ್ರತಿದೋಷಕ್ಕೂ ಅದರ ಸ್ಥಾಪಿತ ಪ್ರದೇಶ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ = ದೋಷಸ್ಥಾನಗಳ ಸಮತೋಲನ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಜೀವರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಭಿ ಕೇಂದ್ರ = ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ , ಗುದ–ಶ್ರೋಣಿ = ಮೂಲ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ – ಇವು ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳು.*

ಯೋಗಿಯ ಉಸಿರು ಪಾಪಗಳನ್ನು ಬೂದಿಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ

ಯಥಾ ಪರಿಚಿತಶ್ಚಾಯಂ ವಾಯುರ್ವೈ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖಃ ।
ಪರಿಧ್ಯಾಯಮಾನಃ ಸಂರುದ್ಧಃ ಶರೀರೇ ಕಲ್ಮಿಷಂ ದಹೇತ್ ॥

ಶ್ರೀಮದ್ವಾಯುಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ 10-84

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸರ್ವತ್ರ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಗತವಾದ ಸಕಲ ದೋಷಗಳನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಫಲ
ವಿಶ್ವತೋಮುಖ ವಾಯು	ಪ್ರಾಣವ್ಯಾಪ್ತಿ	ದೇಹ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿ ಜಾಗೃತಿ
ಸಂರುದ್ಧ – ನಿಯಂತ್ರಿತ	ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ	ರೋಗನಿವಾರಣೆ
ಪರಿಧ್ಯಾಯಮಾನ	ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಳ ಜಾಗೃತಿ	ದಿವ್ಯಚೈತನ್ಯ
ಕಲ್ಮಿಷ ದಹನ	ಪಾಪ/ವಾಸನಾ ಶುದ್ಧಿ	ಮುಕ್ತಿಶಕ್ತಿ

ಹಯಗ್ರೀವ ತೀರ್ಥ = ವಿಶುದ್ಧಿ–ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರುವ ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನಪ್ರಾಣದ ತೀರ್ಥ.

ತತೋಽಪಿ ಚ ಹಯಗ್ರೀವಂ ತೀರ್ಥಂ ಚೈವಾತಿಪುಣ್ಯದಂ |
ಯತ್ರ ವಿಷ್ಣುರ್ಹಯಗ್ರೀವೋ ಭಕ್ತಚಿಂತಿತಮರ್ಪಯೇತ್ ||

ಸ್ಕಂದಮಹಾಪುರಾಣ ಅಧ್ಯಾಯ-83 ಶ್ಲೋಕ 60

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಹಯಗ್ರೀವ ತೀರ್ಥವೆಂಬುದು ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣು ಹಯಗ್ರೀವಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರು ಹಂಬಲಿಸುವ ಮನೋಭಿಲಾಷೆಗಳನ್ನೇ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಹಾವಿಷ್ಣುವು ಹಯಗ್ರೀವರೂಪದಿಂದ (ಹಯ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಏಳರ ಸಂಕೇತ, ಗ್ರೀವ ಎಂದರೆ ಕಾರಿಡಾರ್ -ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ನೆಲಸಿ ಭಕ್ತರ ಮನೋಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಯಗ್ರೀವ ತೀರ್ಥವು ಬಹು ಪುಣ್ಯಪ್ರದವಾದುದು. ಇಲ್ಲಿ ಹಯಗ್ರೀವನು ತನ್ನನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಸಕಲ ಮನೋಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನೂ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಸಪ್ತ ಸಾಗರ ತೀರ್ಥವು ಪವಿತ್ರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಏಳು ಸಮುದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ತತೋಪಿಚ" — ಇದು ಹಿಂದಿನ ತೀರ್ಥಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚು ಓಜಸ್ವಿ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪದ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಏರಿದ ಜ್ಞಾನ — ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಗೂ ಮೀರಿ ಬರುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ. "ಹಯಗ್ರೀವ ತೀರ್ಥಂ" — ಹಯಗ್ರೀವನು ವಾಗ್ವೈಭವ, ಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ವೇದಸ್ವರೂಪ. ತೀರ್ಥ ಎನ್ನುವುದು ಹೊರಗಿನ ಜಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿ ಪಡೆಯುವ ಅಂತರ ಶ್ರುತಿಧಾರೆ ಕೂಡ ತೀರ್ಥವೇ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಉದ್ಗೀತ ಪ್ರಾಣನಾದ, ಕಂಠಮಧ್ಯದ ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರದ ಜಾಗರಣೆ. "ಅತಿ ಪುಣ್ಯತಮಂ" — ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪುಣ್ಯವು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕಾರ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇದು ಶೀತಲ, ಶಾಂತ, ದಕ್ಷ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಾರ, ನಾಡಿಗಳ ಮೃದುಶೋಧನೆ. "ಯತ್ರ ವಿಷ್ಣುರ್ಹಯಗ್ರೀವಃ" — ವಿಷ್ಣು (ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಚೈತನ್ಯ) ಹಯಗ್ರೀವ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗುವ ಸ್ಥಳ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುವ ನಾದ — ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನವೃಂದ, ಅದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಕಾಶ. "ಭಕ್ತಚಿಂತಿತಂ ಅರ್ಪಯೇತ್" — ಭಕ್ತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ನಿಜ, ಶುದ್ಧ, ಆದರೆ ಅಹಂಕಾರರಹಿತ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನೇ ದೇವರು ತಾನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಮನೋನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಒಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ (ಸಂವಿತ್-ಸಂಕಲ್ಪ). ಸಾರದಲ್ಲಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕ ಭೂತಿಕ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ — ಜ್ಞಾನಜಾಗರಣೆಯ ತೀರ್ಥ, ವಾಕ್ಕುಶಲ್ಯದ ತೀರ್ಥ, ಶುದ್ಧ-ಪ್ರಾಣದ ತೀರ್ಥ, ಸಂವಿತ್-ಪ್ರಕಾಶದ ತೀರ್ಥ — ಇದನ್ನು ಉಪಮೆಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.*

ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದದ್ದು ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ

ಪಂಚಭೌತಿಕವಾದದ್ದು:- ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ವಾಯು, ಇಂದ್ರಿಯಯುಕ್ತವಾದ ಆಕಾಶ, ಆವಿ ನಿಮಿತ್ತವಾದ ಅಗ್ನಿ, ದ್ರವವಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಪೃಥಿವಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಗೂಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರವು ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಚರಾಚರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ಶರೀರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ, ತ್ವಕ್ಕು, (ಚರ್ಮ) ನೇತ್ರ ಈ ಐದೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆನಿಸುವುವು. ಚೇಷ್ಟೆಯಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ಶರೀರವುಳ್ಳ ಸಕಲ ಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೂ ಐದು ಧಾತುಗಳೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಒಂದೊಂದೂ ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಐದನೆಯದಾದ ನರ ಇವುಗಳೇ ಈ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಂಘಾತವು. ಅಗ್ನಿ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ತೇಜಸ್ಸು, ಅಗ್ನಿ, ಕ್ರೋಧ, ಚಕ್ಷುಸ್ಸು (ಕಂಗೊಳಿಸುವುದು), ಆವಿ ಈ ಐದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಸ್ಸಂಘಾತವು (ಹೊಳಪಿನ ಗುಂಪು). ಶ್ರೋತ್ರ, ಘ್ರಾಣ, ಬಾಯಿ, ಹೃದಯ, ಕೋಷ್ಠ, ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಪಂಚ ಧಾತುಗಳು. ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಪಿತ್ತ, ಬೆವರು, ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಐದು ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಪ್ರಾಣವಾಯು:- ಪ್ರಾಣಿಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುವನು. ವ್ಯಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ಅಧೋದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಮಾನವು. ಉದಾನದಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವನು. ಹೀಗೆ ಕಾರ್ಯಭೇದದಿಂದ ವಾಯುವು ಐದು ವಿಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಜೀವನನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಹಿಸುವಿಕೆ:- ಶರೀರಿಯು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಗಂಧವನ್ನೂ ಜಲದಿಂದ ರಸವನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಉಕ್ತವಾಗಿರುವ ಆ ಗಂಧದ ವಿಶೇಷ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೇಳುವೆನು. ಪೃಥಿವಿಯ ಗುಣವಾದ ಗಂಧವು ಇಷ್ಟ, ಅನಿಷ್ಟ, ಮಧುರ, ಕಟು, ನಿರ್ಹಾರೀ, ಸಂಹತ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ರೂಕ್ಷ ಮತ್ತು ವಿಶದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ವಿಧವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ತೈಜಸೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಯವೀಯೇಂದ್ರಿಯವಾದ ತ್ವಕ್ಕಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ತಿಳಿಯುವನು. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ ಮತ್ತು ರಸ ಇವುಗಳೂ ಗುಣಗಳು.

ರಸಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾರ:- ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ರಸವು ಬಹುವಿಧವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಜಲಗುಣವಾದ ರಸವು ಮಧುರ, ಲವಣ, ತಿಕ್ತ, ಕಷಾಯ, ಆಮ್ಲ, ಕಟು (ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ವಗರು ಹುಳಿ ಕಾರ) ಎಂಬುದಾಗಿ ಆರು ವಿಧವು. ತೇಜಸ್ಸು:- ತೇಜಸ್ಸು ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳೆಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳುಳ್ಳದು. ತೇಜಸ್ಸು (ಕಣ್ಣು) ರೂಪಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೂಪವೂ ಬಹುವಿಧವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ತೇಜೋಗುಣವಾದ ರೂಪವು ಹ್ರಸ್ವ, ದೀರ್ಘ, ಸ್ಥೂಲ, ಚತುರಸ್ರ (ಚದರ) ಅಣು, ವೃತ್ತ (ಗುಂಡಗಿರುವುದು) ಶುಕ್ಲ (ಬಿಳಿ) ಕೃಷ್ಣ (ಕಪ್ಪು) ರಕ್ತ (ಕೆಂಪು) ನೀಲ, ಪೀತ (ಹಳದಿ), ಅರುಣ, ಕಠಿಣ, ಚಿಕ್ಕಣ, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ, ಪಿಚ್ಛಲ, ಮೃದು, ದಾರುಣ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹದಿನಾರು ವಿಧವೆಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವು ಒಂದೇ ಗುಣವುಳ್ಳದು. ಆ ಗುಣವು ಶಬ್ದವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಶಬ್ದ:- ಆಕಾಶದಿಂದುತ್ಪನ್ನವಾದ ಶಬ್ದವು ಷಡ್ಜ ಋಷಭ, ಗಾಂಧಾರ, ಮಧ್ಯಮ, ಪಂಚಮ, ಧೈವತ, ಮತ್ತು ನಿಷಾದ ಎಂಬುದಾಗಿ ಏಳು ವಿಧವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಶೇಷದಿಂದ ಪಟಹ ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ವಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಬ್ದವು ತಬಲ, ನಗಾರಿ, ಶಂಖ, ಮೇಘೆ, ರಥ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿ ಬಹು ರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ:- ಸ್ಪರ್ಶವು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಣವು. ಅದೂ ಬಹುವಿಧವಾಗಿದೆ. ವಾಯುಗುಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಉಷ್ಣ ಶೀತ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ವಿಶದ, ಖರ, ಮೃದು, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ ಲಘು ಮತ್ತು ಗುರುತರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಧವು. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳೆರಡೂ ವಾಯುಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಶಬ್ದವು ಆಕಾಶದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ತಡೆಯಿಲ್ಲದ ಈ ವಾಯುಗುಣಗಳಿಂದ ಶಬ್ದವು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವಾದಕಾರಣ ಅದರ ಗತಿಯು ವಿಷಮವು.

ಧಾತುಗಳು:- ಧಾತುಗಳು ಆ ಧಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಇವುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಧಾತುಗಳು ಮೂಲಕಾರಣ. ಅವು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಥಿವಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಚೇಷ್ಟೆ (ಕ್ರಿಯೆ; ಚಟುವಟಿಕೆ; ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ; ನಡವಳಿಕೆ, ಕಾರ್ಯಗಳು) ಮಾಡುವುದು.

ಪ್ರಾಣವಾಯು:- ತೇಜಸ್ಸು ಶಿರಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಿರಸ್ಸು ಅಥವಾ ಆಗ್ನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಚೇತನನು. ಅವನೇ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನ. ಪುರುಷನು ಅನಾಧಿಯು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಭೂತ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅವನ ಅಧೀನವೆಂದು ಭಾವ. ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವನು. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ, ಗುದಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಕುಶಲರು ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ವಾಯುವನ್ನ ಉದಾನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲಸಂಧಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವಾಯುವನ್ನು ವ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಬಹುಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬಹುರಸಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಉದರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಗಳ ಐಕ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜೀವೋದ್ಧಾರದ ಅಗ್ನಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಶಕ್ತಿ.

ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಸನ್ನಿ ಪಾತಾಚ್ಚ ಸನ್ನಿ ಪಾತಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ಊಷ್ಮಾ ಚಾಗ್ನಿ ರತಿಜ್ಞೇಯೋ ಯೋಽನ್ನಂ ಪಚತಿ ದೇಹಿನಾಂ ॥ 109

ಶ್ರೀ ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣ ಪೂರ್ವಭಾಗ ಅಧ್ಯಾಯ 42

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ (ಜೀವಧಾರೆಯ ಸಮಗ್ರ ಸಮನ್ವಯ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸನ್ನಿಪಾತದಿಂದ ಊಷ್ಮ (ಉಷ್ಣತೆ), ಅಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ) ಎಂಬ ಜೀವಪೋಷಕ ತತ್ತ್ವಗಳು ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅಗ್ನಿಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- "ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಸನ್ನಿಪಾತಾತ್" - ಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮನ್ವಯ - ಐದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಗಳು (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ) ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಪಾತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು - ನಾಸಾಗ್ರ–ಕಂಡ–ನಾಭಿ–ಹೃದಯ–ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸಮಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ. "ಸನ್ನಿಪಾತಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ" - ಜೀವಧಾರೆಯ ಸ್ಥೈರ್ಯ - ಪ್ರಾಣಗಳ ಏಕ್ಯದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೇತನ ಉಲ್ಲಾಸ ಜೀವಸ್ಪಂದನ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದ್ವೈತಪ್ರಕಾರ ಇದು ಚೈತನ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಉಪಾಧಿಸೌಖ್ಯ. "ಊಷ್ಮಾ" — ಜೀರ್ಣದ ಶಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಧಾರಾ. ಉಷ್ಣತೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ತಾಪವಲ್ಲ; ಜೀವಚಲನದ ಶಕ್ತಿ, ಕೋಶಗಳ ಉತ್ಸಾಹ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಜೀವತೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದ ಜ್ವಲನಾ ಶಕ್ತಿ (ಜಠರಾಗ್ನಿ). "ಅಗ್ನಿರತಿಜ್ಞೇಯಃ" - ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜ್ಞಾನಿ ಅಗ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು "ಜ್ಞೇಯ" - ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮೂಲಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ರಸಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ, ರಸವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ, ರಕ್ತವನ್ನು ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಏಳು ಧಾತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವೇ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಏಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅಗ್ನಿಯೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ — ಇದು ಪರಸ್ಪರ ಚಕ್ರ. "ಯೋ ಅನ್ನಂ ಪಚತಿ ದೇಹಿನಾಂ" - ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಮಹಾಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿ - ಅಗ್ನಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ವ್ಯರ್ಥ; ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಅಗ್ನಿ ನಿರ್ಜೀವ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳಲು ಬಯಸುವುದು: ಪ್ರಾಣ–ಅಗ್ನಿಗಳ ಸನ್ನಿಪಾತವೇ ದೇಹಧಾರೆಯ ಮೂಲ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಸಮಾನ ವಾಯು ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸನ್ನಿಪಾತ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಸುವ ಊಷ್ಮಾ ಎಂಬ ತೇಜಸ್ಸೇ ಅಗ್ನಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ + ಮಣಿಪೂರಾಗ್ನಿ = ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇಹಧಾರೆಯ ಮೂಲ.*

ವಾಯುಗುಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಶವು ಉಷ್ಣ, ಶೀತ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ವಿಶದ, ಖರ, ಮೃದು, ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣ, ಲಘು ಮತ್ತು ಗುರುತರ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ವಿಧವು. ಶಬ್ದ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶಗಳೆರಡೂ ವಾಯು ಗುಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಇವುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಧಾತುಗಳು ಮೂಲಕಾರಣ. ಅವು ಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಥಿವ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಪಡೆದು ಚೇಷ್ಟೆ (ಕ್ರಿಯೆ; ಚಟುವಟಿಕೆ; ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ; ನಡವಳಿಕೆ, ಕಾರ್ಯಗಳು) ಮಾಡುವುದು. ತೇಜಸ್ಸು ಶಿರಸ್ಸನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಶಿರಸ್ಸು ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನೇ ಚೇತನನು. ಅವನೇ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನ. ಪುರುಷನು ಅನಾಧಿಯು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಹಂಕಾರ, ಭೂತ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವನೇ ಎಂದರೆ ಅವನ ಅಧೀನವೆಂದು ಭಾವ. ಈ ರೀತಿ ಅವನು ಎಲ್ಲಾ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡುವನು. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ತನ್ನ

ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವನು. ಅಪಾನವಾಯುವು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗ, ಗುದಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೇಜಸ್ಸುಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಕುಶಲರು ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರ್ಮ, ನಿಯಮಗಳೆಂಬ ಮೂರರಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ವಾಯುವನ್ನ ಉದಾನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಸಂಧಿಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ವಾಯುವನ್ನು ವ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಬಹುಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಸಮಾನವಾಯುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬಹುರಸಗಳು ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿಸುತ್ತಾ ಅತ್ಯಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಅಪಾನ ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ, ಉದರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಯುಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಮುಖವು ಗುದವೆಂಬ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೇತಸ್ಸುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆತ್ಮರ ಸಕಲೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು. ಅಗ್ನಿವೇಗವನ್ನು ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಣವು ಗುದದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಾಣವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪುನಃ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ನಾಭಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೋಶವು, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಕೋಶವೂ ಇದೆ. ಶರೀರದ ನಾಭಿಮೂಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಗಳೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಟಿರುವ ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅನ್ನ ರಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಒಯ್ಯುವುವು. ಶ್ರಮವನ್ನು ಸಹಿಸುವ, ಸುಖದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವ ಸಹಿಷ್ಣುಗಳಾದ ಧೀರರಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ತಂದು ಪರಮಪದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಹಿತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳುಳ್ಳ ಆತ್ಮರ ದೇಹಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಗ್ನಿಯು, ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಆಧಾನಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. (ನಾರದೀಯ ಪುರಾಣದಿಂದ)

ಅಧ್ಯಾಯ – 27
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ಮೂಲ

ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತಮ್ ಪ್ರಾಣಾ ವಿದ್ಯೆ ಬೋಧನೆ

"ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ "ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುವ ಬೆಳಕು ಚಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಮೃತ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ.

- ಶ್ರೀ ಶುಕಮಹಾಮುನಿಗಳು ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವರು ಕಾಲರೂಪವಾದ ಸರ್ಪಕ್ಕೆ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರ) ತುತ್ತಾಗುವ ದುಃಖವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿರುವರು (1-1-11).
- ಪಂಡಿತರು ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞವನ್ನೇ ಸತ್ಕರ್ಮದ (ಮುಕ್ತದಾಯಕ ಕರ್ಮದ) ಸೂಚಕವೆಂದು ಒಪ್ಪಿರುವರು. ಅದು ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದ ಪಾರಾಯಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಶುಕಾದಿ ಮಹಾನುಭಾವರು ಹಾಡಿರುವರು (1-2-60).
- ಈ ಭಾಗವತ ಪುರಾಣವು ವೇದಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ, ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸ ದೇವರು ಇದನ್ನು ಭಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ, ವೈರಾಗ್ಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ (1-2-71).
- ಭಾಗವತ ಪುರಾಣವು ಅಭೀಷ್ಟಪಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧನ (1-6-68).

ನಾವು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ನಡೆಸುವ ಜ್ಞಾನಯಜ್ಞವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಉದರದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ವಾಯು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆವಿ ಮತ್ತು ಅಮೃತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿಯ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಸೇರಿ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಅಮೃತವೂ ಆಗಿದೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತ. ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತವಾದರೋ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯಕಂಚುಕವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಭಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯ ಸಮೇತಳಾದ ಮುಕ್ತಿದೇವಿಯ ಶಬ್ದ ರೂಪವಾದ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.

ಭಗ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. **ಭಗವಾನ್ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತ್ಯ** "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. **ಭಗವತಿ ಎಂಬ ಪದದ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದ** "ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಶಾಂತತೆ" ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. *ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾಧಿತವಾದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಅಮೃತ ವಾಯು, ಅಮೃತ ಆವಿ, ಅಮೃತ ಜಲ, ಅಮೃತ ಬೆಂಕಿ, ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವಾಂಶಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದ ವಾಯುವು ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿ ಆತ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಎಂದು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಭಗವತಿ ಎಂದು ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.*

ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮ ವಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ

ಅನ್ತಃಪ್ರವಿಶ್ಯ ಭೂತಾನಿ ಯೋ ಬಿಭರ್ತ್ಯಾತ್ಮಕೇತುಭಿಃ ।

ಅನ್ತರ್ಯಾಮೀಶ್ವರ: ಸಾಕ್ಷಾತ್ಪಾತು ನೋ ಯದ್ವಶೇ ಸ್ಫುಟಮ್ ॥ 28

ಪಂಚಮ ಸ್ಕಂದ ಅಧ್ಯಾಯ 20 (5-20-28)

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಸರ್ವ ಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಮಿಯಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತನ್ನದೇ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಪರಮೇಶ್ವರನು — ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪ್ರತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಧೀನವನ್ನೇ ತೋರುವ ಆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ — ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಅನ್ತಃ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಭೂತಾನಿ" — ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಹೊರಗಿನ ದೇವರಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ನಿಲುವನ್ನಲ್ಲ, ಭೂತಗಳೊಳಗೆ, ಪಂಚಭೂತಗಳೇ ಒಳಗೊಂಡ ದೇಹಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ಚೇತನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಇದನ್ನು "ಯಃ ಪ್ರಾಣೇ ತಿಷ್ಠನ್... ಯಃ ಮನಸಿ ತಿಷ್ಠನ್..." ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು — ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಹೃದಯಕಮಲವರೆಗೆ ಇಳಿದು ದೇಹವನ್ನೇ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಚೈತನ್ಯಪ್ರವಾಹ. "ಯೋ ಬಿಭರ್ತಿ ಆತ್ಮಕೇತುಭಿಃ" - ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವವನು ಆತ್ಮಕೇತು ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತ್ರಭೆ, ಜೀವದ ಸ್ಫುಲನ, ದೇಹಧಾರಕ ಶಕ್ತಿ. ಭೂತಗಳು ಸ್ವತಃ ತಾವು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಚಿತ್‌ಶಕ್ತಿಯ ದೀಪ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಅವು ಸ್ಥಿತಿವಂತರಾಗಿವೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ — ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ (ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ) ದೇಹವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನೇ 'ಆತ್ಮಕೇತು' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. "ಅನ್ತರ್ಯಾಮೀಶ್ವರಃ ಸಾಕ್ಷಾತ್" — ಒಳಗಿನ ಸಾಕ್ಷಿ-ಭಗವಂತನೇ ನಿಜೇಶ್ವರ, ಬಾಹ್ಯ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಮೀರಿರುವ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಗೂ ಮೌನಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಪರಮೇಶ್ವರ. ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ತು: "ಅನ್ತರ್ಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮ" — ಎಲ್ಲರೊಳಗೂ ಆಡಳಿತಮಾಡುವ ಅಂತರ್ಯಮಿ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು — ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರಗಳ ಮಧ್ಯದ ಶುದ್ಧ-ಸಾಕ್ಷಿತ್ವ ಬೋಧನೆ. "ಪಾತು ನೋ" — ರಕ್ಷಿಸಲಿ, ಇದು ಭಯ ಅಥವಾ ದುಷ್ಟಭೂತ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲ; ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಅಸಮತೋಲನ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರದಿಂದ, ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಡುವುದು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ — ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್–ಚೈತನ್ಯಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. "ಯದ್ವಶೇ ಸ್ಫುಟಮ್" — ಅವನ ಅಧೀನದಲ್ಲೇ ಜಗತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ದೃಷ್ಟಿ, ಪ್ರತ್ಯಯ, ಅನುಭವ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ —ಎಲ್ಲವೂ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಯೋಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದು — ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಉದಯಿಸುವ "ವಿವೇಕಖ್ಯಾತಿ" — ಸ್ಪಷ್ಟಪ್ರಜ್ಞೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ, ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ, ನೀವು ಪ್ರಾಣದಂತಹ ವಿವಿಧ ವಾಯುಗಳ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ. ಓ ದೇವರೇ, ಓ ಎಲ್ಲರ ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಆತ್ಮವೇ, ಓ ಎಲ್ಲದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಕ, ನೀನು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸು. ಸರ್ವಜೀವಿಗಳೊಳಗೆ ಅಂತರ್ಯಮಿಯಾಗಿ ನಿಂತು, ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಪರಮೇಶ್ವರನೇ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲಿ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಚಿತ್‌ಸ್ಪಂದನವೇ — ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸತ್ಯಪ್ರತ್ಯಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ಷಣೆ.

ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು

ಅಭ್ಯಸೇನ್ಮನಸಾ ಶುದ್ಧಂ ತ್ರಿವೃದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಕ್ಷರಂ ಪರಮ್ ।
ಮನೋ ಯಚ್ಛೇಜ್ಜಿತಶ್ವಾಸೋ ಬ್ರಹ್ಮಬೀಜಮವಿಸ್ಮರನ್ ॥ 2-1-17

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು, ಪರಮವಾದ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಮಂತ್ರವನ್ನು (ಓಂಕಾರ) ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಬ್ರಹ್ಮಬೀಜವಾದ ಓಂ ನಾದವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಶ್ಲೋಕದ "ಅಭ್ಯಸೇನ್ಮನಸಾ ಶುದ್ಧಂ" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧಿ ಬಾಹ್ಯಶ್ರಮದಿಂದಲ್ಲ, ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸ–ವೈರಾಗ್ಯ ತತ್ತ್ವವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಒಂದೇ ನಾದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. "ತ್ರಿವೃದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಕ್ಷರಂ ಪರಮ್" ಎಂದರೆ ಅಕಾರ–ಉಕಾರ–ಮಕಾರ ಎಂಬ ಮೂರು ಬಿಂದುಗಳ ಸಮನ್ವಯವಾದ ಓಂ, ಇದು ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸುಷುಪ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಪಾದದ ದಿವ್ಯಬಿಂದು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಕಾರ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಏರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಉಕಾರ ಹೃದಯದ ಸಮತೋಲನ, ಮಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ನಾದವಿಲೀನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. "ಮನೋ ಯಚ್ಛೇತ್" ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದಲ್ಲ, ನಾದಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲೇ ಲೀನಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಜಿತಶ್ವಾಸೋ-ಯೋಗಿ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸಂಯಮದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲನು. ಬ್ರಹ್ಮಬೀಜದ ಸ್ಮರಣೆ ಹೊರಗಿನ ಜಪವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಪಂದನದಲ್ಲೂ ಚಿತ್ತದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಓಂ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಲಿ ಎಂಬ ಆಂತರಿಕ ಬೋಧನೆ. ನಾಭಿಯಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ, ಹೃದಯದಿಂದ ಕಂಠಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಆಜ್ಞಾ ಹಾಗೂ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಏರುವ ಪ್ರಾಣಧಾರೆಯೇ ಈ ಬೀಜೋಪಾಸನೆಯ ಜೀವಂತ ಮಾರ್ಗ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮೂರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಳುಗಿದ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರ) ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೀಜದ (ಮೂಲದ) ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಪವಿತ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. (ಇಲ್ಲಿ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ 'ಆ'ಕಾರ 'ಉ'ಕಾರ 'ಮ'ಕಾರ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" ಅಥವಾ "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಆಗಬಹುದು). ಓಂಕಾರವನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಶುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗ. ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಓಂ ನಾದಸ್ಮರಣೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉದಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಿಯಚ್ಛೇದ್ವಿಷಯೇಭ್ಯೋಽಕ್ಷಾನ್ ಮನಸಾ ಬುದ್ಧಿಸಾರಥಿಃ |
ಮನಃ ಕರ್ಮಜರಾಕ್ಷಿಪ್ತಂ ಶುಭಾರ್ಥೇ ಧಾರಯೇದ್ ಧಿಯಾ ॥ **2.1.18**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವರ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಬುದ್ಧಿಯೇ ಸಾರಥಿಯಾಗಬೇಕು. ಕರ್ಮದಿಂದ ಜರ್ಜರಿತಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಶುಭಕರ ಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಶ್ಲೋಕದ "ನಿಯಚ್ಛೇದ್ವಿಷಯೇಭ್ಯೋಽಕ್ಷಾನ್" ಎಂಬ ಪದಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಬೇಡ;* ***ಮನಸ್ಸಿನ ಮೃದು ಅಪಹರಣ*** *ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ "ಬುದ್ಧಿಸಾರಥಿಃ" ಎಂಬುದು ಉಪನಿಷದರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಥೋಪಮೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ರಥಸಾರಥಿ ಕುದುರೆಗಳ ದೌಡಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬುದ್ಧಿಯೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚಲನೆಗೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ. "ಮನಃ ಕರ್ಮಜರಾಕ್ಷಿಪ್ತಂ" ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ವಾಸನೆಗಳು, ಕರ್ಮಜನ್ಮಿತ ಅಲೆಮಾರಿಗಳು, ರಜೋಗುಣದ ಚಂಚಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ*

*ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿದು **ಪ್ರಾಣದ ಅಸ್ಥಿರಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಫಲವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು.** "ಶುಭಾರ್ಥೇ ಧಾರಯೇದ್ ಧಿಯಾ" ಎಂಬಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಬೋಧನೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ — ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿಯಾಗಿಡಲು ಅಲ್ಲ, **ಶುಭಗುರಿ, ಶುದ್ಧ ತತ್ತ್ವ, ಏಕಪ್ರಾಣನಾದ, ಪರಬ್ರಹ್ಮಬೋಧನೆಗಳತ್ತ** ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದುವೇ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಸೇತುವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ವ್ಯಾನ–ಸಮಾನಗಳ ಸಮಭಾವದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದಾಗ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ; ಈ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಶುಭಾರ್ಥಧಾರಣೆಯ ಮೂಲ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಮೇಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬುದ್ಧಿಯೇ ಸಾರಥಿಯಾಗಬೇಕು; ಅಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುಭಗುರಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಧಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗ. ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ + ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ = ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶುಭವಿಷಯಸ್ಥಿರತೆ.

ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ

ಮನೋ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಯುಕ್ತ್ವಾ ತತ: ಕಿಞ್ಚನ ನ ಸ್ಮರೇತ್ ।
ಪದಂ ತತ್ಪರಮಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮನೋ ಯತ್ರ ಪ್ರಸೀದತಿ ॥ **2.1.19**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಒಳಗೆ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಯಾವುದನ್ನೂ ಸ್ಮರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮ ಪದ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಮನೋ ನಿರ್ವಿಷಯಂ ಯುಕ್ತ್ವಾ" — ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳೇ ಇಂಧನ. ವಿಷಯವಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು ನೀರಿಲ್ಲದ ಅಲೆಗಳಂತಹದು; ಸ್ವಭಾವತಃ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ–ಧ್ಯಾನ ಸಂಧಿಯೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯವಿಮುಖ ಮಾಡಿದಾಗ "ತತಃ ಕಿಂಚನ ನ ಸ್ಮರೇತ್" — ಅದು ಭೂತ–ವರ್ತಮಾನ–ಭವಿಷ್ಯಗಳ ಯಾವುದನ್ನೂ ಆಲೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವೃತ್ತಿನಿರೋಧದ ಆಂತರಿಕ ರೂಪ: ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಚಿತ್‌ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಸ್ಮರಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. "ಪದಂ ತತ್ಪರಮಂ ವಿಷ್ಣೋಃ" ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷದಾತ್ಮಕ ತತ್ತ್ವ ಅಡಗಿದೆ — ವಿಷ್ಣು ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚೈತನ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುವ ಶಾಂತ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸು "ಯತ್ರ ಪ್ರಸೀದತಿ" — ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಸ್ಥಿತ–ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದು ಯೋಗದ ಧ್ಯಾನ–ಸಮಾಧಿ ಮೇಳನ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಾದ, ರೂಪ, ಧ್ಯೇಯವಿಲ್ಲ; ಕೇವಲ ಚಿತ್ತದ ನಿಶ್ಚಲ ಪ್ರಕಾಶ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾಣವು ಕಂಠ–ಹೃದಯ–ಆಜ್ಞಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಭಾವಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೃದುವಾದ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಕ್ಷಣ. ಆ ಅಚಲ ಶಾಂತಿಶೇಖರವೇ "ವಿಷ್ಣುಪದ" — ಪರಮಪದ, ತುರುಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲ, ತನ್ನ ಶಾಂತಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಣುವುದು.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಚಿಸಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಇರಬಾರದು. ಪರಮ ಪರಮಾತ್ಮನಾದ ವಿಷ್ಣು ಪರಮ ಸತ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಆತನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ

ಶಾಂತಿಯಾದಾಗಲೇ ಅದು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮಪದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಯವಿಮುಖ ಮನಃ + ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ = ಧ್ಯಾನಶಾಂತಿ, ಇದುವೇ ಪರಮಪದದ ಅನುಭವ.

ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇಲ್ಲಿ ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಭಗವಂತನ ಕಮಲದ ಪಾದದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಿಷ್ಣು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ. ಪೂಜೆ ಎಂದರೆ ಸಮೀಪಿಸು ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಗವಂತನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. **ವಿಷ್ಣು ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ** "ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ (ಸುಷುಮ್ನಕ್ಕೆ) ಕರೆದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು" *ಅಂತಹ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೃಹತ್ ನಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.*

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವಿಧಾನ

ಜಿತಾಸನೋ ಜಿತಶ್ವಾಸೋ ಜಿತಸಙ್ಗೋ ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯ: ।
ಸ್ಥೂಲೇ ಭಗವತೋ ರೂಪೇ ಮನ: ಸನ್ಧಾರಯೇದ್ಧಿಯಾ ॥ **2.1.23**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಸ್ಥಿರಾಸನವನ್ನು, ಉಸಿರನ್ನು, ಸಂಬಂಧ-ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿ, ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನ ಸ್ಥೂಲರೂಪದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಸಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಜಿತಾಸನಃ" — ಆಸನದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಯೋಗದ ಮೊದಲ ಮೆರುಗಲ್ಲು. ಆಸನ ಜಯಿಸಿದಾಗ ದೇಹದ ಚಲನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ; ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಸುಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಸುಮೃದುಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಒಳಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಾಣಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. "ಜಿತಶ್ವಾಸಃ" — ಉಸಿರಿನ ಸಮತೋಲನದಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ಸಮಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಕಂಡಾಗ ಯೋಗಿ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಳಿಯಬಲ್ಲನು. "ಜಿತಸಂಗಃ" — ಸಂಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂಧನ. ಆಸಕ್ತಿ, ಅಸಕ್ತಿ, ಇಷ್ಟ, ಅನಿಷ್ಟ — ಇವೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವೈತಬಿಂದುಗಳು; ಅವನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ" — ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಓಡುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಯೋಗಿ ನಿಜವಾದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿ "ಸ್ಥೂಲೇ ಭಗವತೋ ರೂಪೇ" ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲಸಿಸಬೇಕು — ರೂಪದ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹಂತ. ದೃಶ್ಯ ರೂಪ, ದೇವಮೂರ್ತಿ, ದಿವ್ಯಾಕೃತಿ — ಇವುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಬಿಂದು ನೀಡುತ್ತವೆ. "ಮನಃ ಸಂಧಾರಯೇದ್ಧಿಯಾ" — ಬುದ್ಧಿಯೇ ಸಾರಥಿ; ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲರೂಪದ ಮೇಲೆ ಸಾಮ್ಯವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಾಗ, ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ಹೃದಯ–ಕಂಠ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥೂಲಧಾರಣೆಯೇ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಅರೂಪ–ಪರಾಬ್ರಹ್ಮಧಾರಣೆಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಮೊದಲ ದ್ವಾರ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಆಸನ, ಉಸಿರಾಟ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿ, ಭಗವಂತನ ಸ್ಥೂಲರೂಪದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ದೇಹಸ್ಥೈರ್ಯ + ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ + ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ = ರೂಪಧಾರಣೆ, ಯೋಗಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲ ನಿಶ್ಚಲನಬಿಂದು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಭಗವಂತನ ಒಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು

ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮನಿವೃತ್ತಿಶ್ಚ ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮರತಿಸ್ತಥಾ ।
ಮಿತಮೇಧ್ಯಾದನಂ ಶಶ್ವದ್ವಿವಿಕ್ತಕ್ಷೇಮಸೇವನಮ್ ॥ 3.28.3

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಲೌಕಿಕ, ಇಂದ್ರಿಯಪ್ರೇರಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುವ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು; ಸ್ವಚ್ಛ, ಶುದ್ಧ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸದಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಬ್ದ–ವಿವಿಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮದಿಂದ ವಾಸಿಸುವುದು — ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧಕನ ಮಾರ್ಗ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಗ್ರಾಮ್ಯಧರ್ಮನಿವೃತ್ತಿಃ" — ಗ್ರಾಮ್ಯ ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಸುಖ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸವ್ಯಸಾಚಿ, ಹಬ್ಬ–ಹರಿದಿನ, ವಾಡಿಕೆ–ವಹಿವಾಟು, ಸಕಲ ಲೌಕಿಕಾಚರಣೆಗಳು; ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಅಂದರೆ ತ್ಯಾಗವಲ್ಲ — ಆಸಕ್ತಿಯ ಶಮನ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮಾನ. "ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮರತಿಃ" — ಮೋಕ್ಷ ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧಾ, ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಧ್ಯಾನ, ವೈರಾಗ್ಯ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ನಿಯಮಗಳು. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಇದು ಆತ್ಮಾ–ನಿಷ್ಠಿತ ಚಲನೆ, ಪ್ರಾಣದ ಮೃದುವಾದ ಏರುಪೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ. "ಮಿತಮೇಧ್ಯಾದನಂ" — ಮಿತ ಆಹಾರ, ಮೇಧ್ಯ (ಶುದ್ಧ), ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರ. ಆಹಾರವೇ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲ; ಅದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ; ಜಠರಾಗ್ನಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಜ್ಯೋತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ರಜೋ–ತಮೋ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ಮಿತ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮ. "ಶಶ್ವತ್ ವಿವಿಕ್ತಕ್ಷೇಮಸೇವನಮ್" — ಸಾಧಕನು ನಿತ್ಯವೂ ವಿವಿಕ್ತ, ಶಾಂತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಇದು ಗುಹೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಲೆಮಾರಿತನ ನೀಡದ ಸ್ಥಳ. ವಿವಿಕ್ತತೆ ಬಾಹ್ಯಸ್ಥಿತಿ; ಕ್ಷೇಮ ಸೇವನೆ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ — ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಿರಧುರಿ. ಈ ನಿಶ್ಚಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಧ್ಯಾನ–ಸಮಾಧಿಯ ಬೀಜ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ: ಲೌಕಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ, ಸಾತ್ವಿಕ ಚಲನೆಗೂ ಅನುವು ಕೊಡುವ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಊಟದ ಶುದ್ಧತೆ, ವಾಸಸ್ಥಳದ ಶಾಂತಿ — ಇವೇ ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮದ ನೆಲೆಯು.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಲೌಕಿಕಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಮಿತ–ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ವಾಸಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಸಾಧಕನ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ + ಮಿತ ಆಹಾರ + ಶಾಂತ ವಾಸಸ್ಥಿತಿ = ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನೋದಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವವರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಅತ್ಯಂತ ಮಿತವ್ಯಯದಿಂದ ತಿನ್ನಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಅವನು ಜೀವನದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಮೌನಂ ಸದಾಸನಜಯ: ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಪ್ರಾಣಜಯ: ಶನೈ: ।
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚೇನ್ದ್ರಿಯಾಣಾಂ ವಿಷಯಾನ್ಮನಸಾ ಹೃದಿ ॥ **3.28.5**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ನಿತ್ಯ ಮೌನವೇ ಆಸನಜಯ; ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಜಯ; ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಮೌನಂ ಸದಾ" — ಮೌನವು ಕೇವಲ ಮಾತಿಲ್ಲದಿರುವುದಲ್ಲ; **ಮನಸ್ಸಿನ ವಾಗ್ವೇಗವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು**. ಮನಃಶಾಂತಿಯ ಮೊದಲ ರೂಪ ಮೌನವೇ; ಮೌನ ಬಲವಾದಾಗ ದೇಹದ ಚಲನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಮೌನಂ ಆಸನಜಯಃ" — ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾಗಲು ಮೌನವೇ ಮೂಲ. ಆಸನಜಯವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಒಂದೇ ರೇಖೆಗೆ ಬರುವ ಕ್ಷಣ. "ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಪ್ರಾಣಜಯಃ ಶನೈಃ" — ಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಉಸಿರಿನ ಸಮತ್ವ. ಶ್ವಾಸ–ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳ ಮೃದು ಲಯವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಳಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಜಯಃ ಶನೈಃ ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆ — **ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವೇಗದಿಂದ ಅಲ್ಲ,***

ಮೃದುವಾಗಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. *ಇದುವೇ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳ "ದೀರ್ಘ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶ್ವಾಸ" ತತ್ತ್ವ. "ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಚೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ" — ಇಲ್ಲಿ ಸಾರವೆಂದರೆ: ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಬಿಡಿಸುವುದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವಲ್ಲ;* ***ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಕಳೆದು ಹೃದಯದತ್ತ ತಿರುಗುವಾಗ*** *ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. "ವಿಷಯಾನ್ಮನಸಾ ಹೃದಿ" — ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸಕ್ತಿ ವಿಷಯದಿಂದ ಹೃದಯಕಮಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು; ಹೃದಯವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಅಂಗವಲ್ಲ, ಚಿತ್‌ಪ್ರಕಾಶದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ–ಮನಃ–ಬುದ್ಧಿ ಸಮ್ಮಿಲನ ಬಿಂದು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ: ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ → ಧಾರಣೆಯ ಪ್ರಾರಂಭ, ಏಕೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನಿಶ್ಚಲನಬಿಂದು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ತತ್ತ್ವವೇ:* ***ಮೌನ → ಆಸನಜಯ; ಆಸನಜಯ → ಪ್ರಾಣಜಯ; ಪ್ರಾಣಜಯ → ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ; ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ → ಧ್ಯಾನ.*** *ಇದೇ ಧ್ಯಾನಮಾರ್ಗದ ಪೌರಾಣಿಕ ಸರಳಸೂತ್ರ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಮೌನದಿಂದ ಆಸನಜಯ, ಮೃದುವಾದ ಶ್ವಾಸನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾಣಜಯ, ಮತ್ತು ವಿಷಯವಿಮುಖತೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ — ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧಕನ ಆಂತರಿಕ ಪಥ. ಮೌನ → ಸ್ಥೈರ್ಯ → ಪ್ರಾಣಸಮತ್ವ → ಇಂದ್ರಿಯವಿಮುಖತೆ = ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಾಪನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೌನವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು, ವಿವಿಧ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು, ಇಂದ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಯಥಾನೇವಂವಿದೋ ಭೇದೋ ಯತ ಆತ್ಮವಿಪರ್ಯಯ: ।
ದೇಹಯೋಗವಿಯೋಗೌ ಚ ಸಂಸೃತಿರ್ನ ನಿವರ್ತತೇ ॥ - 10.4.20

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದವನಲ್ಲಿ ಭೇದಬುದ್ಧಿ (ಭಿನ್ನತೆಭ್ರಮೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಅನಾತ್ಮವನ್ನು ಗಲತಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಈ ತಪ್ಪುಬೋಧನೆಯಿಂದ, ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಡುವುದು ಎಂಬ ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- "ಯಥಾ 'ನೇವಂವಿದಃ' ಭೇದಃ" — ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು "ಇದಾಗಿಲ್ಲ, ಅಂಥದ್ದಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ನಿರಾಕಾರಿಕ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ತಿಳಿಯದವರು, ಭೇದವನ್ನು ವಾಸ್ತವವೆಂದು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪವು ಒಂದೇ ಆದರೂ, ಮೂಢಬುದ್ಧಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು "ಅವಿದ್ಯಾ ಕಲ್ಪಿತ ಭೇದ" ಎಂದಿವೆ. ಈ ಭೇದಭಾವವೇ ಎಲ್ಲಾ ಮನೋವಿಕೋಪಗಳ ಮೂಲ. "ಯತ್ ಆತ್ಮವಿಪರ್ಯಯಃ" — ಆತ್ಮವಿಪರ್ಯಯ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ದೇಹ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗಲತಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವ ಮೂಲತಪ್ಪು. ಈ ತಪ್ಪುಬೋಧನೆ ತ್ಯಜಿಸದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ — ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹಕೇಂದ್ರಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. "ದೇಹಯೋಗ–ವಿಯೋಗೌ ಚ" — ದೇಹದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಯೋಗ; ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಯುವುದು ವಿಯೋಗ. ಜ್ಞಾನೋದಯವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇವೇ ಎರಡು ಜೀವನದ ಶಾಶ್ವತ ವೃತ್ತ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು; ಇದು ಚಕ್ರಾಕಾರ ಸಂಚಾರ. "ಸಂಸೃತಿರ್ನ ನಿವರ್ತತೇ" — ಆತ್ಮವಿಪರ್ಯಯ ಇರುವವರೆಗೆ ಸಂಸಾರಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ: ಆತ್ಮ–ಅನಾತ್ಮ ವಿವೇಕ, ನಿತ್ಯ–ಅನಿತ್ಯ ವಿವೇಕ, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆಯ ಮೂಲವನ್ನೇ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುವ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇದು: ವೃತ್ತಿನಿರೋಧ, ಹೃದಯನಾದದ ಜಾಗೃತಿ, ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯದ ಏಕರಸ ಅನುಭವ. ಭೇದಬುದ್ಧಿ ನಾಶವಾದಾಗಲೆ, ಯೋಗಿ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ ಚಲನೆಯಾಚೆ ಇರುವ ಶಾಂತಾತ್ಮವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಆತ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವವರೆಗೂ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದೂ ಬಿಡುವುದೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ; ಸಂಸಾರಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಗ್ರಹಿಕೆ → ಭೇದಬುದ್ಧಿ → ಜೀವ–ದೇಹ ಚಕ್ರ → ಅಪ್ರತಿಹತ ಸಂಸಾರ; ಪರಿಹಾರ: ಆತ್ಮವಿವೇಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿನಿರೋಧ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ (ಸಂಯೋಜಿನೆ) ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದವನು ಜೀವನದ ದೈಹಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗೆ ತುಂಬಾ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಂದಿಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ಅವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಕ್ಕೂಟ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುವವರೆಗೆ, ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಭೌತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾನೆ. (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬನು ವಿಮೋಚನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.)

ಏಳು ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿಸುವ ಕಲೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೋ

ಅಣ್ಡಕೋಶೇ ಶರೀರೇಽಸ್ಮಿನ್ ಸಪ್ತಾವರಣಸಂಯುತೇ ।
ವೈರಾಜ: ಪುರುಷೋ ಯೋಽಸೌ ಭಗವಾನ್ ಧಾರಣಾಶ್ರಯ: ॥ **2.1.25**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಈ ಅಂಡಾಕಾರ ದೇಹವು ಏಳು ಆವರಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ವೈರಾಜ ಪುರುಷನೇ ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಧಾರಣೆಯ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವನು.

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಅಣ್ಡಕೋಶೇ - (ಕಸ್ತೂರಿ ಚೀಲದ ಕೋಶಗಳು), ಶರೀರೇಽಸ್ಮಿನ್ - (ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ), ಸಪ್ತಾವರಣಸಂಯುತೇ - (ಏಳು ಮರೆಮಾಚಿದ ಒಂದಾಗಿಸು,) ವೈರಾಜ: - (ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವ), ಪುರುಷೋ - (ಕಾರ್ಯಕಾರಿ) ಯಃ - (ಅದರಲ್ಲಿ), ಅಸೌ - (ಅವರನ್ನು) ಭಗವಾನ್ - (ದೇವರು/ ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ) ಧಾರಣ - (ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ) ಆಶ್ರಯ - (ಮೂಲ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ಮರೆಮಾಚಿದ ಕಸ್ತೂರಿ ಚೀಲದ ಕೋಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವ ದೇವರು (ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವುದು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ) ಅವರನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸು ಮೂಲ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೋ

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಅಣ್ಡಕೋಶೇ ಶರೀರೇಽಸ್ಮಿನ್" — ದೇಹವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಕೃತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಹವೇ ಒಂದು ಚರಾಚರಾಂಡ; ಅದರೊಳಗಿನ ಮಹಾತತ್ತ್ವವೇ ಜೀವ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೃಹದಾಂಡ–ಪುಂಡರಿಕ–ಬ್ರಹ್ಮಪುರ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇದಕ್ಕೇ ಮೂಲ. "ಸಪ್ತಾವರಣಸಂಯುತೇ" — ದೇಹವು ಏಳು ಆವರಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ: ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜೆ, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ, ಚರ್ಮ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೂಚನೆ: ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯ–ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಇನ್ನೊಂದು ಎರಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾವರಣಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಏಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಚೈತನ್ಯದ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. "ವೈರಾಜಃ ಪುರುಷೋ ಯೋಽಸೌ" — ವೈರಾಜ ಪುರುಷ ಎಂದರೆ ವಿಶ್ವಚೈತನ್ಯವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ರೂಪ. ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವರೂಪವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಮೂಲ ವಿಶ್ವಾತ್ಮ. ವೈರಾಜವು ಚೈತನ್ಯದ ಕಾಂತಿ; ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ "ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗ" ಅಥವಾ "ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನಾದ". "ಭಗವಾನ್ ಧಾರಣಾಶ್ರಯಃ" — ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ನೆಲಸಬೇಕಾದ ಬಿಂದು ಹೊರಗಿಲ್ಲ; ದೇಹದೊಳಗಿನ ವೈರಾಜ ಪುರುಷನೇ ಧಾರಣೆಗೆ ಆಶ್ರಯ. ಧಾರಣೆಯ ಮರ್ಮವೇ ಅಂತರ ಚೈತನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ: ದೇಹವನ್ನು ಅಂಡಕೋಶವೆಂದು, ಅದರೊಳಗಿನ ವೈರಾಜ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಪ್ರಕಾಶವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯದತ್ತ ನೆಲೆಸಿ ಮನಸ್ಸು*

ರೂಪ–ನಾದ ಬದಲಾಗಿ ಶುದ್ಧಬಿಂದುದಲ್ಲಿ ತಂಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ: ಬಾಹ್ಯಧಾರಣೆ → ಸೂಕ್ಷ್ಮಧಾರಣೆ → ಹೃದಯಧಾರಣೆ ಎಂಬ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಸಾಧಕನು ವೈರಾಜ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೇ ಧಾರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು.

ಸಾರಾಂಶ:- ಏಳು ಆವರಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇಹದೊಳಗೆ ನೆಲೆಸಿರುವ ವೈರಾಜ ಪುರುಷನೇ ಧ್ಯಾನಧಾರಣೆಯ ನಿಜವಾದ ಆಶ್ರಯ. ಅಂತರಚೈತನ್ಯ (ವೈರಾಜ) ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ ಧಾರಣೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದಿಂದ ಪರಮಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಸ್ರೋತೋಭಿ: ಸಪ್ತಭಿರ್ಯಾ ವೈ ಸ್ವರ್ಧುನೀ ಸಪ್ತಧಾ ವ್ಯಧಾತ್ ।
ಸಪ್ತಾನಾಂ ಪ್ರೀತಯೇ ನಾನಾ ಸಪ್ತಸ್ರೋತ: ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥ 1.13.52

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಸ್ವರ್ಧುನೀ ಎಂಬ ದಿವ್ಯನದಿ (ದೇವಪ್ರಾಣಧಾರೆ) ತನ್ನ ಏಳು ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಏಳು ರೂಪಗಳಿಗೆ ವಿಭಜಿತವಾಯಿತು. ಸಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಏಳು ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು (ಧಾರೆಗಳು, ನಾಡಿಗಳು, ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರಗಳು) ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಹಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಸ್ರೋತೋಭಿ: (ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಯ) ಸಪ್ತಭಿರ್ಯಾ (ಏಳು ನದಿಯ ಭಯ) ವೈ (ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ) ಸ್ವರ್ಧುನೀ (ಹೊಳೆಗಳು) ಸಪ್ತಧಾ (ಏಳು ಪಟ್ಟು) ವ್ಯಧಾತ್ (ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವುದು)। ಸಪ್ತಾನಾಂ (ಆ ಏಳರಲ್ಲಿ) ಪ್ರೀತಯೇ (ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ) ನಾನಾ (ಹಲವು) ಸಪ್ತಸ್ರೋತ: (ಏಳು ಮೂಲಗಳು) ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ (ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳು) ॥

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಏಳು ನದಿಯ ಭಯ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೊಳೆಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಹಲವು ಏಳರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಏಳು ಮೂಲಗಳು ಹೆಸರಿನಿಂದ ತಿಳಿಯಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳು

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *“ಸ್ರೋತೋಭಿಃ ಸಪ್ತಭಿಃ” — ಸಪ್ತಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಅಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಏಳು ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರವಾಹಗಳು. ಪುರಾಣ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ದೈವೀ ನದಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಯೋಗದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರದ ಏಳು ಮಹಾನಾಡಿಗಳು. ಇವು ಕೇಂದ್ರ ನಾಡಿಯಾದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಿಂದ ಹರಿದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿತರಿಸುತ್ತವೆ. “ಯಾ ವೈ ಸ್ವರ್ಧುನೀ” — ಸ್ವರ್ಧುನೀ ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮುಖ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ, ಸತ್ತ್ವಶಕ್ತಿಯ ಊರ್ಧ್ವಪ್ರೇರಕ. ಇದು ಹೃದಯ–ಕಂಠ–ಆಜ್ಞಾ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಉದ್ಗಮಿಸುವ ಶಕ್ತಿಧಾರೆ. ಅದನ್ನು ದಿವ್ಯಗಂಗೆಯ ತಾತ್ಪರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪನಿಷತ್ತೂ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. “ಸಪ್ತಧಾ ವ್ಯಧಾತ್” — ಈ ಪ್ರವಾಹವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪದ್ಮಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ: ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರ — ಇವೇ ಸಪ್ತ ಕೇಂದ್ರಗಳು; ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. “ಸಪ್ತಾನಾಂ ಪ್ರೀತಯೇ” — ಈ ವಿಭಜನೆ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲ; ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಏಳುಮಟ್ಟದ ಪೋಷಣೆಗೆ. ಧಾತುಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿಗೆ — ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಸ್ವರ್ಧುನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಸಪ್ತಧಾ ವಿಭಾಗವೇ ಆ ಪೋಷಕಧಾರೆ. “ನಾನಾ ಸಪ್ತಸ್ರೋತಃ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ” — ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಈ ಸಪ್ತಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನಾನಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ: ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನದಿಗಳಾಗಿ, ಮತ್ತೇಕಡೆ ವಾಯುಗಳಾಗಿ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ನಾಡಿಗಳಾಗಿ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಧಾರೆಗಳಾಗಿ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಮಾನವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಉಪಪ್ರಾಣಧಾರೆಗಳು ಸೇರಿ ಏಳು ಮಹಾಪ್ರವಾಹಗಳು.*

ಸಾರಾಂಶ:- ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಧಾರೆ ಏಳು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು, ಸಾಧಕನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಂತರೀಕರಣವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಏಳು ರೀತಿಯ ದಿವ್ಯಪ್ರಾಣಧಾರೆಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರವಾಹಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವರ್ಧುನೀ → ಏಳು ಪ್ರಾಣಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು → ಚಕ್ರಪೋಷಣೆ → ಅಂತರ್ಯೋಗದ ಉದಯ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಇದನ್ನು ಭುರ್ಲೋಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ, ಭುವರ್ಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಜನಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ, ಮಹರ್ಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸತ್ಯಲೋಕವಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ, ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವಿದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೆಳಗೆ ಕೂಡ, ನಾವು ತಳ, ಅತಲ, ತಲತಲಾ, ವಿತಲ, ಪಾತಾಳ, ರಸಾತಲಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಹದಿನಾಲ್ಕು ಲೋಕಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬಾಹ್ಯವಾದ ಮೂಲಗಳಾದರೆ ಅಂತರ್ ಏಳು ಮೂಲಗಳು ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು. ಅಗ್ನಿ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣದ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ತರುವುದೇ ಯಜ್ಞದ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ಶಕ್ತಿಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಂದೋ ನಡೆದು ಹೋದ ಸಮುದ್ರ ಮಥನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನುದಿನ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಮಥನ. ಇದನ್ನೇ ಪುರಂದರದಾಸರು "ಏಳು ಸಮುದ್ರ ಮಥನವ ಮಾಡು ಓ ಶೇಷಶಯನನೇ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಳು ಸಮುದ್ರಗಳಿವೆ. ಇವೇ ಏಳು ಶಕ್ತಿ ಚಕ್ರಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದ್ದು ನಮ್ಮ ಮಲ-ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ 'ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ'. ಇದೇ 'ಉಪ್ಪಿನ ಸಮುದ್ರ'. ಎರಡನೆಯದ್ದು ಹೊಕ್ಕುಳಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗಿರುವ 'ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರ'; ಇದು 'ಕಬ್ಬಿನಹಾಲಿನ ಸಮುದ್ರ'. ಇದು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಐಹಿಕ ಸುಖದ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ಚಕ್ರ, ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವಿದೆ. ಇದು ಕಾಮದ ಅಮಲಿನ ಸುಖ ಕೊಡುವ 'ಸುರ ಸಮುದ್ರ'. ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ 'ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ'. ಇದನ್ನೇ ತುಪ್ಪ/ಬೆಣ್ಣೆಯ ಸಮುದ್ರ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಸಮುದ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ವಿಶ್ವ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಭಕ್ತಿಯ ನವನೀತವನ್ನು(ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು) ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಭಗವಂತನಿಗೋಸ್ಕರ ಕಾಯುವ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲಿಂದ. ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ 'ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ'. ಇದು ಮೊಸರಿನ ಸಮುದ್ರ, ಇಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಿಯು ತ್ರಿಕಾಲದರ್ಶಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಕ್ಷೀರಸಾಗರ ಅಥವಾ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ, ಇದು ಭ್ರೂ- ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಕಾಣುವಂತಹದ್ದು, ಇದೇ ಕ್ಷೀರಶಾಯಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನ. ಇದರಿಂದಾಚೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರ ಅಥವಾ ಅಮೃತಸಾಗರ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಪರಿಚಲನೆ ಇದೆ

ಸ್ವಧಿಷ್ಣ್ಯನಾಮೇಕದೇಶೇ ಮನಸಾ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಮ್ ।
ವೈಕುಣ್ಠಲೀಲಾಭಿಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಾನಂ ತಥಾತ್ಮನಃ ॥ **3.28.6**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಸ್ವಧಿಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿನ (ಚಕ್ರ–ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿನ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ವೈಕುಂಠದ ದಿವ್ಯಲೀಲೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು — ಇವೆಲ್ಲ ಆತ್ಮನ ಸಮಾಧಾನ (ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಯ ಮಾರ್ಗಗಳು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ವಾಯು ಪರಿಚಲನೆಯ ಆರು ವೃತ್ತಗಳ ಒಂದರಲ್ಲಿ (ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ) ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ದೇವರ ಪರಮವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿನೋದಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಆರು ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿ ಪರಿಚಲನೆ ಇದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ವೃತ್ತ ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಆರು ಚಕ್ರಗಳೇ ಈ ವೃತ್ತಗಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮುಖ ವಾಯು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಎಲ್ಲಾ ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧನೆ ಇದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಸ್ವಧಿಷ್ಣ್ಯಾನಾಂ ಏಕದೇಶೇ" — ಸ್ವಧಿಷ್ಠಾನವೆಂದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಚಕ್ರಸ್ಥಾನಗಳು. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರವೂ ಒಂದು "ಧಿಷ್ಣ್ಯ", ಅಂದರೆ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಸ್ಥಾನದ್ವಾರ. ಏಕದೇಶೇ ಎನ್ನುವುದು ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರವಾಗುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಿಂದು — ಇದನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. "ಮನಸಾ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಂ" — ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಬಿಂದುಮೇಲೆ ನೆಲೆಯಾಗುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೂ ಸರಿದೂಗದೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ನಿಶ್ಚಲನ. "ವೈಕುಂಠಲೀಲಾ ಭಿಧ್ಯಾನಂ" — ಇದು ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯಲೀಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ-ಶಾಂತ ಚೈತನ್ಯರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು. ವೈಕುಂಠವು ಸ್ಥಳವಲ್ಲ — ಮನಸ್ಸು ದ್ವೈತ-ವೈಷಮ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡಾಗ ಉದಯಿಸುವ ವಿಷ್ಣುಶಾಂತಿ, ಅಂದರೆ ಪರಮಶಾಂತಿ. ಲೀಲಾಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಮಾಸ್ಮರಣೆ ಅಲ್ಲ; ಅಚಲ-ಏಕರಸದ ಚಿತ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ದೇವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು. "ಸಮಾಧಾನಂ ತಥಾತ್ಮನಃ" — ಸಮಾಧಾನ ಎಂದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮನಃಶಾಂತಿ, ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೂಲಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಸಮಾಧಿಯೇ ಅಲ್ಲ; ಸಮಾಧಿಯ ಪೂರ್ವದ್ವಾರ — ಯೋಗಸೂತ್ರದ ಚಿತ್ತದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸ್ಥಾನ (ಧಿಷ್ಣ್ಯ) → ಪ್ರಾಣಸ್ಥಿರತೆ → ದೇವಲೀಲಾಧ್ಯಾನ → ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನ → ಸಮಾಧಿಯ ಉದಯ. ಪ್ರಾಣ-ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಮೃದುವಾದ ಚಲನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಚಿತ್ತದ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಶಮನವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶ ಮೂಡುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ಚಕ್ರಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ವೈಕುಂಠದ ದಿವ್ಯಲೀಲೆಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನದ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು + ಪ್ರಾಣಸ್ಥಿರತೆ + ದಿವ್ಯಲೀಲಾಧ್ಯಾನ = ಸಮಾಧಾನ, ಸಮಾಧಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಶಾಂತ ಏಕಾಗ್ರತೆ.

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ವಿಜಿತಾಸನ ಆಸನಮ್ ।
ತಸ್ಮಿನ್ಸ್ವಸ್ತಿ ಸಮಾಸೀನ ಋಜುಕಾಯ: ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ **3.28.8**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ವಿಜಿತವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿರಾಸನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಆ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ನೇರ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ, ಏಕಾಂತ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಸನವನ್ನು ಹರಡಬೇಕು, ಅಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಶುಚೌ ದೇಶೇ" — ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ — ಈ ಮೂರೂ ಶುದ್ಧಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಶುಚಿ ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಶುದ್ಧತೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಜಡ-ಶಬ್ದಗಳಿಂದ, ಅಶಾಂತಿಯ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆವರಣವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಂಗಣ. "ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ವಿಜಿತಾಸನ ಆಸನಂ" — ಆಸನಜಯ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಆದರೆ ಕಠಿಣ ಸ್ಥಿತ್ಯಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ ಸಹಜವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ವಿಜಿತಾಸನವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ತೋರುವ ಅಶಾಂತ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಆಸನ. ಆಸನವೇ ಯೋಗದ ಅಂಕುಶ; ಅದು ನಿಲ್ಲಿದಾಗಮನಸ್ಸು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲ ನಿಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. "ತಸ್ಮಿನ್ ಸ್ವಸ್ತಿ ಸಮಾಸೀನ" — ಇಲ್ಲಿ "ಸ್ವಸ್ತಿ" ಪದವು ದೇಹಸುಖವಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ, ಹೃದಯದ ಸಮತೆ, ಪ್ರಾಣದ ಮೃದುತೆಯ ಸಂಯೋಜನೆ. ಸುಖಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಅರ್ಧಪದ್ಮಾಸನ — ಯಾವ ಆಸನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು 'ಸ್ವಸ್ಥ' ಆಗಿರಬೇಕು. "ಋಜುಕಾಯಃ" — ದೇಹ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಸೂಚನೆ ಅಲ್ಲ; ಬ್ರಹ್ಮನಾಳ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಸ್ವರವನ್ನು ಹೊಯ್ಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಧಿ. ದೇಹ*

ವಂಗಿದರೆ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ವಿಭಿನ್ನ ರಸ್ತೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ದೇಹ ನೇರವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸಮಭ್ಯಸೇತ್" — ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಪುನಃ-ಪುನಃ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳಗೆ ತರುವುದು. ಇದು ವೀರ್ಯ, ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳ ಮೃದುಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಈ ಸಾಲು ಯೋಗದ ಮೂಲತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಸ್ಥಿರ ಆಸನ + ನೇರ ದೇಹ + ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು = ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದ್ವಾರ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆಸನದ ಮೇಲಿನ ಜಯ, ದೇಹದ ನೇರತೆ, ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೆ — ಇವುಗಳೇ ಧಾರಣಾದಿಂದ ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಮಾಧಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸೇತುವೆಗಳು.

ಸಾರಾಂಶ :- ಶುದ್ಧಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರ-ಸುಖಕರ ಆಸನದಲ್ಲಿ ನೇರ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೊದಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಿಯಮ. ಶುದ್ಧಸ್ಥಳ + ಸ್ಥಿರಾಸನ + ನೇರ ದೇಹ = ಸುವುಮ್ನಾ ಪ್ರಾಣೋದಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರಾದಾರ.

ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು

ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಶೋಧಯೇನ್ಮಾರ್ಗಂ ಪೂರಕುಮ್ಭಕರೇಚಕೈಃ ।
ಪ್ರತಿಕೂಲೇನ ವಾ ಚಿತ್ತಂ ಯಥಾ ಸ್ಥಿರಮಚಂಚಲಮ್ ॥ **3.28.9**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ಚಿತ್ತವು ಅಚಂಚಲವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ವಿಧಾನದಿಂದಲಾದರೂ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕೂಲ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಶೋಧಯೇನ್ ಮಾರ್ಗಂ" — ಪ್ರಾಣಶೋಧನೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ; ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾಯಿಸಿರುವ ಅಶುದ್ಧತೆ, ಅಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶುದ್ಧವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ಪೂರಕ-ಕುಂಭಕ-ರೇಚಕೈಃ" — ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆಯುವುದು (ಪೂರಕ), ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ನಡೆಸುವುದು (ಕುಂಭಕ), ಆಶುದ್ದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಕಳಿಸುವುದು (ರೇಚಕ) — ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮತೋಲನವೇ ಪ್ರಾಣಯಾಮದ ಹೃದಯ. ಇಲ್ಲಿ ವೇಗವಲ್ಲ, ಲಯ, ಮೃದುತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಮುಖ್ಯ. ಕುಂಭಕವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುಗೆ ತರುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. "ಪ್ರತಿಕೂಲೇನ ವಾ" — ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗದು; ಅಲ್ಲಿ ನಿಯಮ, ಸಂಯಮ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕೂಲ ಎಂದರೆ ಹಾನಿಕರ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಶಿಸ್ತು. "ಚಿತ್ತಂ ಯಥಾ ಸ್ಥಿರಂ ಅಚಂಚಲಂ" — ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟ: ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಫಲವಾಗಿ ಚಿತ್ತವು ಸ್ಥಿರವಾಗಬೇಕು, ಅಚಂಚಲವಾಗಬೇಕು. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಪೂರಕದಿಂದ ಪ್ರಾಣವು ಮೂಲಾಧಾರ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ಆಜ್ಞಾ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮುಖೇನ ಏರುತ್ತದೆ, ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ; ಈ ಚಕ್ರ ಪುನಃಪುನಃ ನಡೆದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಸ್ವಭಾವತಃ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಗುರಿ ಮುಖ್ಯ — ಗುರಿಯೇ ಚಿತ್ತಸ್ಥೈರ್ಯ. ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ನಿಯಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ: ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದಷ್ಟು, ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದಷ್ಟು, ಧ್ಯಾನವು ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಗಾಳಿಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಬೇಕು: ಮೊದಲು ಅವನು ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರಕ

ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.[15] ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಾಹ್ಯ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಪ್ರಾಣಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಿಂದಲಾದರೂ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಶೋಧನೆ + ಲಯಬದ್ಧ ಶ್ವಾಸ = ಅಚಂಚಲ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಸಿದ್ಧತೆ.

ಮನೋಽಚಿರಾತ್ಸ್ಯಾದ್ವಿರಜಂ ಜಿತಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ ।
ವಾಯ್ವಗ್ನಿಭ್ಯಾಂ ಯಥಾ ಲೋಹಂ ಧ್ಮಾತಂ ತ್ಯಜತಿ ವೈ ಮಲಮ್ ॥ **3.28.10**

ಸರಳ ಅರ್ಥ:- ಉಸಿರನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಯೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸು ಮಲರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊಡೆದಾಡಿಸಿದ ಲೋಹವು ತನ್ನ ಅಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- "ಮನೋಽಚಿರಾತ್ ಸ್ಯಾತ್ ವಿರಜಂ" — ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ರಜೋಗುಣ–ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ ಆವೃತ. 'ಅಚಿರಾತ್' ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಪದ; ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ, ದೂರಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲ — ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶೀಘ್ರವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ. "ಜಿತಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ" — ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಜಯ ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಜಯ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಲಯವನ್ನು ತನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಪ್ರಾಣ ಚಂಚಲವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ; ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಯಂ ಶಾಂತ. "ವಾಯ್ವಗ್ನಿಭ್ಯಾಂ ಯಥಾ ಲೋಹಂ" — ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಮೆ. ಲೋಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಗಾಳಿ (ವಾಯು) ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಎರಡೂ ಬೇಕು. ವಾಯು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತದೆ; ಅಗ್ನಿ ಲೋಹದಲ್ಲಿನ ಮಲವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ, ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ತಪಃಶಕ್ತಿ. "ಧ್ಮಾತಂ ತ್ಯಜತಿ ವೈ ಮಲಂ" — ಲೋಹವನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಉರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಲ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ, ಶಿಸ್ತು, ಮತ್ತು ತಪಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ವಾಸನೆಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಲ ಎಂದರೆ ಪಾಪವಲ್ಲ; ಸಂಸ್ಕಾರಗಳ ಅಂಟು, ವಾಸನೆಗಳ ಕಲುಷ, ಅಹಂಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪಟಲ. ಪ್ರಾಣಯಾಮದ ಪುನರಾವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕಗಳ ಲಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಮಲಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಫಲವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು 'ವಿರಜ' — ಪ್ರಕಾಶಮಾನ, ಮೃದು, ಶುದ್ಧ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ತತ್ತ್ವವೆಂದರೆ: ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ ಮನಶುದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣ; ಮನಶುದ್ಧಿ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಜಯ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಶೀಘ್ರವೇ ಮಲರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು + ಅಗ್ನಿತಪಸ್ಸು = ಮನೋಮಲಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಪ್ರಕಾಶ.

---

[15] ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ಚಂದ್ರನ ಮಹಲಿಗೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಸಂಪತ್ತು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುವ ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥ ಸಾಧನೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಗಮನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅಂತಹ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಚಿನ್ನವು ಬೆಂಕಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾದಾಗ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬೀಸಿದಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಂತೆ.

ಯೋಗಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾರ್ಗ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇದ್ದೋಷಾನ್ಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಾನ್ ।
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಸಂಸರ್ಗಾನ್ಧ್ಯಾನೇನಾನೀಶ್ವರಾನ್ಗುಣಾನ್ ॥ 3.28.11

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷಗಳನ್ನು ದಹಿಸಬೇಕು; ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪಾಪಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು; ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ವಿಷಯಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಡಿದುಹಾಕಬೇಕು; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅಧೀನವಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದಹೇತ್ ದೋಷಾನ್" — ದೋಷಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಸಮತೋಲನಗಳು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಕೇವಲ ಉಸಿರಾಟವಲ್ಲ; ಅದು ನಾಡೀಶೋಧನೆ. ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕಗಳ ಲಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ಶುದ್ಧಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದ ದೋಷಗಳು ದಹನವಾಗುತ್ತವೆ. "ಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಾನ್" — ಕಿಲ್ಬಿಷಗಳು ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪಾಪಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಅಶುದ್ಧ ವೃತ್ತಿಗಳು. ಧಾರಣೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಬಿಂದುದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿಸಿ, ಚಿತ್ತದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ದಹನವಲ್ಲ; ಲಯ. "ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಸಂಸರ್ಗಾನ್" — ಸಂಸರ್ಗ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ–ವಿಷಯ ಸಂಬಂಧ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರಸಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳ ಬಂಧನ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ಧ್ಯಾನೇನ ಅನೀಶ್ವರಾನ್ ಗುಣಾನ್" — ಅನೀಶ್ವರ ಗುಣಗಳು ಎಂದರೆ ಆತ್ಮನ ಅಧೀನವಲ್ಲದ ಪ್ರಕೃತಿ ಗುಣಗಳು: ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಈ ಗುಣಗಳು ಸ್ವತಃ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ: ಪ್ರಾಣ → ಮನಸ್ಸು → ಇಂದ್ರಿಯ → ಗುಣಗಳು — ಈ ನಾಲ್ಕು ಪದರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧ; ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕ್ಷೀಣ; ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ ಬಂಧನ ಮುಕ್ತ; ಗುಣಗಳು ಶಾಂತವಾದರೆ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಪ್ರಕಾಶ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೋಷ, ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಬಂಧನ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಗುಣಶೇಷ — ಇವೇ ಯೋಗಶುದ್ಧಿಯ ಕ್ರಮ. ಪ್ರಾಣಶೋಧನೆ → ಚಿತ್ತಲಯ → ಇಂದ್ರಿಯವಿಮುಖತೆ → ಗುಣಶಮನ = ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶದ ಉದಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವನ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭೌತಿಕ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭೌತಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಕಫಾ, ಪಿತ್ತಾ ಮತ್ತು ವಾಯು ಎಂಬ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಈ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾನ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಈ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣದೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಇದನ್ನು ದೇಹದ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಎಂದು ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮದಿಂದ ಕಾಮಶಮನ ಮತ್ತು ಮನೋನಿಗ್ರಹ

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸನ್ನಿರುನ್ಧ್ಯಾತ್ಪೂರಕುಮ್ಭಕರೇಚಕೈ: ।
ಯಾವನ್ಮನಸ್ತ್ಯಜೇತ ಕಾಮಾನ್ಸ್ವನಾಸಾಗ್ರನಿರೀಕ್ಷಣ: ॥ 32
ಯತೋ ಯತೋ ನಿ:ಸರತಿ ಮನ: ಕಾಮಹತಂ ಭ್ರಮತ್ ।
ತತಸ್ತತ ಉಪಾಹೃತ್ಯ ಹೃದಿ ರುನ್ಧ್ಯಾಚ್ಛನೈರ್ಬುಧ: ॥ 33

7.15.32-33

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಕಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಮದಿಂದ ಹೊಡೆದಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಗೆ ಓಡುವ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೊರಟರೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತನು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ತಂದು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸನ್ನಿರುನ್ಧ್ಯಾತ್" — ಪ್ರಾಣ (ಮೇಲ್ಮುಖ ಶಕ್ತಿ) ಮತ್ತು ಅಪಾನ (ಅಧೋಮುಖ ಶಕ್ತಿ) ವಿಭಜಿತವಾಗಿರುವವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ವಾಯುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ಯೋಗದ ಮೂಲರಹಸ್ಯ. ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕಗಳ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳು ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗದತ್ತ ಮುಖಮಾಡುತ್ತವೆ. "ಯಾವತ್ ಮನಃ ತ್ಯಜೇತ್ ಕಾಮಾನ್" — ಕಾಮವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಇಂದ್ರಿಯಾಸೆ ಅಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಸನೆಯೂ ಕಾಮವೇ. ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತೆ ಈ ವಾಸನೆಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಸ್ವತಃ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. "ಸ್ವನಾಸಾಗ್ರನಿರೀಕ್ಷಣಃ" — ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವ ಸರಳ ಉಪಾಯ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ; ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುವ ಬಿಂದು. ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕ "ಯತೋ ಯತೋ ನಿಃಸರತಿ ಮನಃ" ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮದಿಂದ ಆಕ್ರಮಿತ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಓಡಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಾಯ: "ತತಸ್ತತ ಉಪಾಹೃತ್ಯ" — ಮನಸ್ಸು ಹೊರಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಬಲವಲ್ಲ, ಕೋಪವಲ್ಲ; ಸಹನಶೀಲ ಪುನಃಪುನಃ ಅಭ್ಯಾಸ. "ಹೃದಿ ರುನ್ಧ್ಯಾತ್ ಶನೈಃ ಬುಧಃ" — ಹೃದಯವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ಅಂಗವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ, ಕಾಮದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನಗಳ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಮಣಿಪೂರ–ಅನಾಹತ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೂಡಿ, ಮನಸ್ಸು ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಈ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ — ಪ್ರಾಣಸಂಯಮದಿಂದ ಕಾಮಶಮನ, ಕಾಮಶಮನದಿಂದ ಮನೋನಿಗ್ರಹ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಾಮದಿಂದ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ ಲಯ + ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ + ಮೃದು ಪುನರಾವೃತ್ತಿ = ಕಾಮಶಮನ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಹೃದಯಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ಕಲಿತ ಯೋಗಿಯು ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭೌತಿಕ ಲಗತ್ತುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಾಮಕಾಮಗಳಿಂದ ಸೋತು ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿದರೆ, ಯೋಗಿಯು ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಂದು (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ತಂದು) ತನ್ನ ಹೃದಯದ (ಮಧ್ಯದ) ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಬೇಕು.

ವೈರಾಗ್ಯ–ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆ

ಮನ ಏಕತ್ರ ಸಂಯುಞ್ಜ್ಯಾಜ್ಜಿತಶ್ವಾಸೋ ಜಿತಾಸನ: ।
ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಧ್ರಿಯಮಾಣಮತನ್ದ್ರಿತ: ॥ 11.9.11

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಉಸಿರನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನಾಗಿ, ಆಸನವನ್ನು ಜಯಿಸಿದವನಾಗಿ, ವೈರಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಅಲಸ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಮನ ಏಕತ್ರ ಸಂಯುಞ್ಜ್ಯಾತ್" — ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಚಂಚಲತೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಹೃದಯ. ಏಕತ್ರ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಒಂದು ತತ್ತ್ವ, ಒಂದು ಚೈತನ್ಯಕೇಂದ್ರ. ಮನಸ್ಸು ಬಹುಮುಖವಾದಷ್ಟು ದುರ್ಬಲ; ಏಕಮುಖವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ. "ಜಿತಶ್ವಾಸಃ" — ಪ್ರಾಣಜಯವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸದ ಲಯವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ. ಪ್ರಾಣವು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. "ಜಿತಾಸನಃ" — ದೇಹ ಸ್ಥಿರವಾಗದೇ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸನಜಯವೆಂದರೆ ದೇಹದ ಅಚಲತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ. "ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ" — ಇದು ಪತಂಜಲಿ ಸೂತ್ರಗಳ ಜೀವಂತ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ. ವೈರಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಶೂನ್ಯ; ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ವೈರಾಗ್ಯ ಅಸ್ಥಿರ. ಇವೆರಡೂ ಸೇರಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಎರಡು ಕೈಗಳು. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ದ್ವೇಷವಲ್ಲ; ಅನಾಸಕ್ತಿ. ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಬಲವಲ್ಲ; ನಿತ್ಯ ಪುನರಾವೃತ್ತಿ. "ಧ್ರಿಯಮಾಣಂ ಅತನ್ದ್ರಿತಃ" — ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವಾಗ ಅಲಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಅತನ್ದ್ರಿತ ಎಂದರೆ ಜಾಗೃತತೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ನಿರಂತರ ಬೋಧ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಪ್ರಾಣ–ಆಸನ–ಮನಸ್ಸು ಮೂರು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ವೈರಾಗ್ಯವು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅಭ್ಯಾಸವು ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ: ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಲದಿಂದಲ್ಲ, ನಿರಂತರತೆ ಮತ್ತು ಅನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಆಸನವನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ವೈರಾಗ್ಯ–ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಲಯ + ದೇಹಸ್ಥೈರ್ಯ + ವೈರಾಗ್ಯ–ಅಭ್ಯಾಸ = ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರ ಪ್ರಕಾಶ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗೆದ್ದ ನಂತರ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಏಕೈಕ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಂತರ ದೇಹದೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಗಾಳಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ,

ದೈಹಿಕ ಗಾಳಿಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಇಂದ್ರಿಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ಶ್ಲೋಕವು ವೈರಾಗ್ಯ, ಭೌತಿಕ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವಾಯುಜಯ

ಏವಂ ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಾಣಮೇವ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ।
ದಶಕೃತ್ವಸ್ತ್ರಿಷವಣಂ ಮಾಸಾದರ್ವಾಗ್ ಜಿತಾನಿಲ: ॥ **11.14.35**

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಣವ (ಓಂಕಾರ)ದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಹತ್ತು ಸುತ್ತುಗಳಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಜಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಏವಂ ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಾಣಂ" — ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ಪ್ರಣವದೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸಿದ ಯೋಗೋಪಾಸನೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಣವವು ನಾದಬ್ರಹ್ಮ; ಪ್ರಾಣವು ಚಲನಬ್ರಹ್ಮ. ಈ ಎರಡೂ ಒಂದಾದಾಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸಜೀವವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸಮಭ್ಯಸೇತ್" — ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ನಿಯಮಿತ, ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ವಕ ಪುನರಾವೃತ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ನಾದ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವರೆಗೆ ಸಾಧಕನು ಅದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. "ದಶಕೃತ್ವಸ್ತ್ರಿಷವಣಂ" — ಸಂಖ್ಯೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲ; ಲಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮಿತಿಮಾಪನ. ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಂಜೆ — ಪ್ರಾಣದ ಸ್ವಭಾವ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುವ ಕಾಲಗಳು; ಈ ಮೂರು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಸಂಚಾರ ಸಮನ್ವಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. "ಮಾಸಾದರ್ವಾಗ್" — ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಫಲವು ದೂರದ ಭರವಸೆಯಲ್ಲ; ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಶೀಘ್ರ. ಇದು ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. "ಜಿತಾನಿಲಃ" — ವಾಯುಜಯ ಎಂದರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧೀನವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣವು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ; ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಧ್ಯಾನವು ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ: ಓಂ ನಾದದ ಸ್ಪಂದನದೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕ–ರೇಚಕಗಳು ನಡೆದಾಗ, ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ವಾಯುಜಯ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ತತ್ತ್ವವೆಂದರೆ: ನಾದಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸವೇ ಶೀಘ್ರಫಲದ ಯೋಗಮಾರ್ಗ.*

ಸಾರಾಂಶ :- ಪ್ರಣವಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಜಯ ಸಾಧ್ಯ. ಓಂ ನಾದ + ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸ = ಸುಷುಮ್ನಾಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಾಯುಜಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಓಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಜೀವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಧರ್ಮದ ಆಂತರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನ್ಯಾಸದ ನಿಜಾರ್ಥ

ಶಮೋ ಮನ್ನಿಷ್ಠತಾ ಬುದ್ಧೇರ್ದಮ ಇನ್ದ್ರಿಯಸಂಯಮ: ।

तितिक्षा ದು:ಖಸಮ್ಮರ್ಷೋ ಜಿಹ್ವೋಪಸ್ಥಜಯೋ ಧೃತಿ: ॥ 36
ದಣ್ಡನ್ಯಾಸ: ಪರಂ ದಾನಂ ಕಾಮತ್ಯಾಗಸ್ತಪ: ಸ್ಮೃತಮ್ ।
ಸ್ವಭಾವವಿಜಯ: ಶೌರ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಚ ಸಮದರ್ಶನಮ್ ॥ 37
ಅನ್ಯಚ್ಚ ಸುನೃತಾ ವಾಣೀ ಕವಿಭಿ: ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾ ।
ಕರ್ಮಸ್ವಸಙ್ಗಮ: ಶೌಚಂ ತ್ಯಾಗ: ಸನ್ನ್ಯಾಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥ 38
ಧರ್ಮ ಇಷ್ಟಂ ಧನಂ ನೃಣಾಂ ಯಜ್ಞೋಽಹಂ ಭಗವತ್ತಮ: ।
ದಕ್ಷಿಣಾ ಜ್ಞಾನಸನ್ದೇಶ: ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಪರಂ ಬಲಮ್ ॥ 39

- 11.19.36-39

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದೇ ಶಮ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ದಮ. ದುಃಖವನ್ನು ಸಹನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಭರಿಸುವುದೇ ತಿತಿಕ್ಷೆ. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪಸ್ಥದ ಜಯವೇ ಧೈರ್ಯ. ದಂಡವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನ; ಕಾಮತ್ಯಾಗವೇ ತಪಸ್ಸು. ಸ್ವಭಾವದ ಮೇಲಿನ ಜಯವೇ ಶೌರ್ಯ; ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮದರ್ಶನ ಧರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣ. ಮೃದುವಾದ ಸತ್ಯವಾಣಿ ಕವಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿತ. ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಶೌಚ; ತ್ಯಾಗವೇ ಸನ್ನ್ಯಾಸ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಧರ್ಮವೇ ಇಷ್ಟವಾದ ಧನ; ನಾನೇ ಯಜ್ಞನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರ; ಜ್ಞಾನಸಂದೇಶವೇ ದಕ್ಷಿಣೆ; ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಪರಮ ಬಲ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಸಮೂಹವು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸನ್ನ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವೇಷ ಅಥವಾ ಆಚರಣೆಗಳಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಆಂತರಿಕ ವಿಜಯಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. "ಶಮಃ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವವಲ್ಲ; ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನಿಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಆತ್ಮಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಶಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. "ದಮಃ" — ಇಂದ್ರಿಯಸಂಯಮ; ಇದು ಬಲಾತ್ಕಾರವಲ್ಲ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಸಹಜ ಫಲ. "ತಿತಿಕ್ಷಾ" — ದುಃಖವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಲ್ಲ; ದುಃಖವನ್ನು ಅರಿತು ಸಹಿಸುವ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಾಣದ ಸಮತೋಲನ. "ಜಿಹ್ವೋಪಸ್ಥಜಯಃ" — ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರವಾದ ರಸ ಮತ್ತು ಕಾಮದ ಜಯ. ಇದು ಸಾಧಕನ ಧೃತಿಗೆ ಮೂಲ.*

ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ "ದಂಡನ್ಯಾಸಃ" ಮೂಲಕ ಅಹಿಂಸೆಯ ಉನ್ನತ ರೂಪವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ — ಶಿಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೂ ತ್ಯಜಿಸುವುದು. "ಕಾಮತ್ಯಾಗಃ ತಪಃ" — ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ದೇಹಶೋಷಣೆ ಅಲ್ಲ; ಆಸೆಬಿಡುವ ಅಗ್ನಿ. "ಸ್ವಭಾವವಿಜಯಃ ಶೌರ್ಯಂ" — ಹೊರಗಿನ ಶತ್ರುವಿನ ಮೇಲೆ ಜಯವಲ್ಲ; ಸ್ವಭಾವದ ವಶವಾಗಿರುವ ವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಜಯವೇ ನಿಜ ಶೌರ್ಯ. "ಸತ್ಯಂ ಚ ಸಮದರ್ಶನಂ" — ಸತ್ಯವು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬೇಕು.

"ಸುನೃತಾ ವಾಣೀ" — ಕಠೋರ ಸತ್ಯವಲ್ಲ; ಹಿತಕರ ಸತ್ಯ. "ಕರ್ಮಸ್ವಸಂಗಮಃ ಶೌಚಂ" — ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು; ಇದೇ ಆಂತರಿಕ ಶುದ್ಧತೆ. "ತ್ಯಾಗಃ ಸನ್ನ್ಯಾಸಃ" — ಸನ್ನ್ಯಾಸವು ಕೇಸರಿ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳ ತ್ಯಾಗದಲ್ಲಿ. ಅಂತಿಮ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉನ್ನತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ: ಧರ್ಮವೇ ನಿಜ ಧನ; ನಾನೇ ಯಜ್ಞ; ಜ್ಞಾನಸಂದೇಶವೇ ದಕ್ಷಿಣೆ; ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಪರಮ ಬಲ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ದೇಹಬಲವಲ್ಲ, ಮನೋಬಲ ಮತ್ತು ವಿವೇಕಬಲ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಸೇರಿ ಹೇಳುವುದು: ಯೋಗ, ಧರ್ಮ, ಸನ್ನ್ಯಾಸ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಹಂತಗಳು.

ಸಾರಾಂಶ :- ಶಮ–ದಮದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತ್ಯಾಗ–ಸನ್ನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯವಸಾನಗೊಳ್ಳುವ ಆಂತರಿಕ ವಿಜಯವೇ ನಿಜ ಯೋಗಧರ್ಮ. ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನ + ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ + ಆಸಕ್ತಿತ್ಯಾಗ = ಸನ್ನ್ಯಾಸಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿಸ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಎಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಾಗ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಮವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಂಯಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಒಬ್ಬರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ವೀರತ್ವವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವು ಪರಮ ಪುರುಷನನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೋಡುತ್ತಿದೆ. ಸತ್ಯಸಂಧತೆ ಎಂದರೆ ಮಹಾಜ್ಞಾನಿಗಳು ಘೋಷಿಸಿದಂತೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು. ಶುಚಿತ್ವವು ಫಲಪ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆಯು ಜೀವನದ ಸಂನ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಮಾನವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಸಂಪತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸರ್ವೇಶ್ವರನಾದ ನಾನು ಯಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಜ್ಞಾನೋಪದೇಶವೇ ಯಜ್ಞ ದಕ್ಷಿಣೆ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿಯಾಚೆ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಶ್ರೀನಾರದ ಉವಾಚ- ಪಾರಾಶರ್ಯ ಮಹಾಭಾಗ ಭವತಃ ಕಚ್ಚಿದಾತ್ಮನಾ ।
ಪರಿತುಷ್ಯತಿ ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ ಮಾನಸ ಏವ ವಾ ॥

ಸ್ಕಂದ 1 - ಅಧ್ಯಾಯ 5 - ಶ್ಲೋಕ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಶ್ರೀನಾರದರು ಹೇಳಿದರು— ಓ ಪರಾಶರ ಪುತ್ರನೇ, ಮಹಾಭಾಗನೇ, ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ದೇಹಾತ್ಮವೂ ಅಥವಾ ಮನೋಽತ್ಮವೂ ನಿಜವಾಗಿ ತೃಪ್ತನಾಗಿದೆಯೇ? ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ?

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಹೊರಗೆ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅದರೊಳಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಆತ್ಮವಿಚಾರ ಅಡಗಿದೆ. "ಪಾರಾಶರ್ಯ ಮಹಾಭಾಗ" ಎಂಬ ಸಂಬೋಧನೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣವಾದರೂ, ಅದು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಪದವೂ ಹೌದು — ಮಹತ್ವ, ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಕೃತಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಆಂತರಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಅಪೂರ್ಣ. "ಭವತಃ ಕಚ್ಚಿತ್ ಆತ್ಮನಾ ಪರಿತುಷ್ಯತಿ" — ನಾರದರು ಇಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಆತ್ಮನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೃಪ್ತಿ ಎಂದರೆ ಸೌಕರ್ಯವಲ್ಲ, ಕೀರ್ತಿಯಲ್ಲ, ಜ್ಞಾನಸಂಗ್ರಹವೂ ಅಲ್ಲ; ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂಬುದು.*

"ಶಾರೀರ ಆತ್ಮಾ" — ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿ: ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಧನೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ. ಇದು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. "ಮಾನಸ ಏವ ವಾ" — ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿ: ಬುದ್ಧಿಪ್ರತಿಭೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಚಿಂತನೆಯ ಆನಂದ. ಇದೂ ಸಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದರೂ ಸ್ಥಿರವಲ್ಲ. ನಾರದರು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ವಿಭಜಿಸಿ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ — ದೇಹವೂ ಸಂತೃಪ್ತವಾಗಿರಬಹುದು, ಮನಸ್ಸೂ ತೃಪ್ತವಾಗಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿ ಇರಬಹುದು.

ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವದ ತಿರುವು. ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿ ಪ್ರಾಣಸಮತೋಲನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ; ಆದರೆ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ನಾರದರು ವ್ಯಾಸನಿಗೆ ಸೂಚಿಸುವುದು ಇದೇ: ನೀನು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದೀಯ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದ್ದೀಯ; ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಭಾಗವತದ ಆರಂಭಬಿಂದು. ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲದ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ, ತಪಸ್ಸು — ಎಲ್ಲವೂ ಅಪೂರ್ಣ. ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಾಗಲೇ ನಿಜವಾದ ತೃಪ್ತಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ :- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಪೂರ್ಣತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾರದರು ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನದಾಚೆ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿಜ ತೃಪ್ತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನಾರದರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ: "ನಿಮ್ಮ ಶರೀರರೂಪವಾದ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸವಾದ ಆತ್ಮ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆಯೋ?" ಎಂದು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಲೌಕಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಚನ್ನಾಗಿದ್ದೀರ? ಆರೋಗ್ಯವೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಆತನ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆತ್ಮರೂಪವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾರದರು ಈ ರೀತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ವ್ಯಾಸರು ಸರಸ್ವತೀ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತರಾದವರಂತೆ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಾರದರ ಆಗಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಸರು ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರನ್ನು ಆದರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ನಂತರ ನಾರದರು ವೇದವ್ಯಾಸರನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಜ್ಞಾನ ಶಿಖರವನ್ನು ಏರಿದ ನೀವು, ಸಮರ್ಥ ಅರ್ಥವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ರಚಿಸಿದಿರಿ. ಅದು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ, ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಮೀರಿದ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ. ಅಂತಹ ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿಯ ಶಿಖರವನ್ನೇರಿದ ತಮಗೇನು ಕೊರಗು?". "ನೀವು ಸನಾತನವಾದ ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಅತೃಪ್ತರಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ನಾರದರು ವ್ಯಾಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಈ ಸಂಭಾಷಣೆಯಿಂದ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆತನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ನಾರದರು ವ್ಯಾಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.)*

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಭ್ರಮೆಯ ನಾಷ, ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಜ್ಞಾನ ಸಾಧನೆ

ಧ್ಯಾನೇನೇತ್ಥಂ ಸುತೀವ್ರೇಣ ಯುಞ್ಜತೋ ಯೋಗಿನೋ ಮನ: ।
ಸಂಯಾಸ್ಯತ್ಯಾಶು ನಿರ್ವಾಣಂ ದ್ರವ್ಯ ಜ್ಞಾನಕ್ರಿಯಾಭ್ರಮ: ॥ **11-14-46**

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುವ ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ದ್ರವ್ಯ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂಬ ಭ್ರಮೆಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಧ್ಯಾನೇನ ಐತ್ಥಂ ಸುತೀವ್ರೇಣ" — ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ರೂಪ–ನಾದ–ಆಲೋಚನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ; ನಿರಂತರ, ಅಖಂಡ, ಏಕಪ್ರವಾಹ ಚಿತ್ತಸ್ಥಿತಿ. 'ಸುತೀವ್ರ' ಎಂಬ ಪದವು ಧ್ಯಾನದ ಆಳವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ; ಅದು ಕಾಲದ ದೈರ್ಘ್ಯವಲ್ಲ, ಚಿತ್ತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಪಣೆ. "ಯುಞ್ಜತಃ ಯೋಗಿನಃ ಮನಃ" — ಯೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಹಿಡಿಯುವ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಯೋಗಸತ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.*

"ಸಂಯಾಸ್ಯತಿ ಆಶು ನಿರ್ವಾಣಂ" — ಸಂಯಾಸ್ಯತಿ ಎಂದರೆ ನಿಧಾನವಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಅಲ್ಲ; ಸಹಜ ಲಯ. ನಿರ್ವಾಣವೆಂದರೆ ಶೂನ್ಯತೆ ಅಲ್ಲ; ದ್ವಂದ್ವರಹಿತ ಶಾಂತಿ. ಇಲ್ಲಿ 'ಆಶು' ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ್ದು — ತೀವ್ರಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಫಲವು ದೂರವಲ್ಲ. "ದ್ರವ್ಯ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯಾ ಭ್ರಮಃ" — ಈ ಮೂರೂ ಸಂಸಾರದ ಆಧಾರಗಳು. ದ್ರವ್ಯಭ್ರಮೆ — 'ಇದು ನಿಜ ವಸ್ತು' ಎಂಬ ಭಾವ; ಜ್ಞಾನಭ್ರಮೆ — 'ನಾನು ತಿಳಿದವನು' ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ; ಕ್ರಿಯಾಭ್ರಮೆ — 'ನಾನು ಮಾಡುವವನು' ಎಂಬ ಕರ್ತೃತ್ವ. ಈ ಮೂರು ಇರುವವರೆಗೂ ಬಂಧನ. ಧ್ಯಾನ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಈ ತ್ರಯಿ ಕರಗುತ್ತದೆ; ಕರಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡುವವನು ಇಲ್ಲ, ತಿಳಿಯುವವನು ಇಲ್ಲ, ಹಿಡಿಯುವ ವಸ್ತುವೂ ಇಲ್ಲ — ಅಚಲ ಶಾಂತಿ ಮಾತ್ರ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: ನಿರ್ವಾಣವು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪಡೆಯುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಭ್ರಮೆಗಳು ನಾಶವಾದಾಗ ಉಳಿಯುವ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ದ್ರವ್ಯ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯಾ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಾಣದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ → ಕರ್ತೃತ್ವ–ಜ್ಞಾತೃತ್ವ–ವಸ್ತುತ್ವ ಲಯ → ನಿರ್ವಾಣಶಾಂತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಾಗ, ಭೌತಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಅದರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನ ಭ್ರಮೆಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ನಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯ–ಪ್ರಾಣಜಯದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಸಹಜಪ್ರಾಪ್ತಿ

ಜಿತೇನ್ದ್ರಿಯಸ್ಯ ದಾನ್ತಸ್ಯ ಜಿತಶ್ವಾಸಾತ್ಮನೋ ಮುನೇಃ ।
ಮದ್ಧಾರಣಾಂ ಧಾರಯತಃ ಕಾ ಸಾ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸುದುರ್ಲಭಾ ॥ **11-15-32** ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ, ಸಂಯಮಿಯಾದ, ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದ ಮುನಿಯು ನನ್ನ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಅತಿದುರ್ಲಭವಾದ ಯಾವ ಸಿದ್ಧಿಯೇ ಉಳಿಯಬಹುದು?

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯ ದಾಂತಸ್ಯ" — ಇಂದ್ರಿಯಜಯ ಮತ್ತು ದಾಂತತ್ವವು ಯೋಗದ ಮೂಲಾಧಾರ. ಇಲ್ಲಿ ದಾಂತತ್ವ ಎಂದರೆ ಕಠಿಣ ನಿಯಂತ್ರಣವಲ್ಲ; ಸಹಜ ವಶೀಕರಣ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. "ಜಿತಶ್ವಾಸಾತ್ಮನಃ" — ಪ್ರಾಣಜಯವು ಮನೋಜಯಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಶರತ್ತು. ಶ್ವಾಸದ ಲಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ. ಪ್ರಾಣವು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾದಾಗ ಚಿತ್ತದ ಅಲೆಗಳು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. "ಮುನೇಃ" — ಮೌನವು ಇಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಅಭಾವವಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಶಬ್ದರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಮೌನದಲ್ಲೇ ಧಾರಣೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.*

"ಮದ್ಧಾರಣಾಂ ಧಾರಯತಃ" — ಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ ರೂಪಸ್ಮರಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪರಮಾತ್ಮತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವ ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿ. 'ಮದ್' ಎಂಬುದು ಪರಮಸತ್ಯದ ಸೂಚನೆ; ಧಾರಣೆ ಆ ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಧಾರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. "ಕಾ ಸಾ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸುದುರ್ಲಭಾ" — ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಲಂಕಾರಿಕ. ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಯೋಗದ ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಆದರೆ ಯೋಗಪಥದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುವ ಉಪಫಲ. ಇಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ಹೇಳುವುದು: ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಧಾರಣೆಯ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ದುರ್ಲಭವಲ್ಲ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣ–ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಚಿತ್ತವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳೆಂದರೆ ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲ, ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಯೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಿಗಳಲ್ಲ; ಅವನ ಗುರಿ ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಶಾಂತಿ. ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಬಂದರೂ ಅವು ಅವನನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಪರಮಾತ್ಮಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರನಾದ ಯೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧಿಯೂ ಅತಿದುರ್ಲಭವಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಜಯ + ಪ್ರಾಣಲಯ + ಆತ್ಮಧಾರಣೆ = ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಸಹಜ ಉದಯ ಮತ್ತು ಬಂಧನರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ತನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದ ಋಷಿಗೆ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಲೀನವಾಗಿರುವ ಧ್ಯಾನ, ಯಾವ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು?

ಭಗವದ್ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಈಶಿತ್ವ–ವಶಿತ್ವ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾಸಾಮ್ಯ

ಯೋ ವೈ ಮದ್ಭಾವಮಾಪನ್ನ ಈಶಿತುರ್ವಶಿತು: ಪುಮಾನ್ ।
ಕುತಶ್ಚಿನ್ನ ವಿಹನ್ಯೇತ ತಸ್ಯ ಚಾಜ್ಞಾ ಯಥಾ ಮಮ ॥ 11-15-27

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾವ ಪುರುಷನು ನನ್ನ ಭಾವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೋ, ಆತನಿಗೆ ಈಶಿತ್ವ ಮತ್ತು ವಶಿತ್ವ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದಲೂ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನ ಆಜ್ಞೆಯು ನನ್ನ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆಯೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಯೋ ವೈ ಮದ್ಭಾವಮಾಪನ್ನಃ" — ಮದ್ಭಾವವೆಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು. ಇದು ಭಕ್ತಿಭಾವದ ಉತ್ಕರ್ಷವಲ್ಲ ಮಾತ್ರ; ಅಹಂಕಾರ, ಕರ್ತೃತ್ವ, ವಿಭಿನ್ನತೆಯ ಲಯ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಿಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮಭಾವಕ್ಕೆ ಏರಿದ ಸ್ಥಿತಿ. "ಈಶಿತುಃ ವಶಿತುಃ" — ಈಶಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿ; ವಶಿತ್ವ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತನ್ನ ಲಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇವು ಬಾಹ್ಯ ಅಧಿಕಾರಗಳಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗದ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಂತ್ರಣ. ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.*

"ಕುತಶ್ಚಿತ್ ನ ವಿಹನ್ಯೇತ" — ಅಂಥವನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಂದಲೂ ವಿಘ್ನವಿಲ್ಲ. ಇದು ಅದೃಷ್ಟವಲ್ಲ; ಗುಣಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ತದ ಸಹಜ ಪರಿಣಾಮ. ವಿಘ್ನಗಳು ಗುಣಸಂಘರ್ಷದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ; ಗುಣಗಳು ಲಯವಾದಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನಗಳಿಲ್ಲ. "ತಸ್ಯ ಚ ಆಜ್ಞಾ ಯಥಾ ಮಮ" — ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಾಕ್ಯ. ಯೋಗಿಯ ಆಜ್ಞೆ ಭಗವಂತನ ಆಜ್ಞೆಯಂತೆಯೇ ಎಂದರೆ, ಯೋಗಿಯ ಇಚ್ಛೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ; ಭಗವಿಚ್ಛೆಯೇ ಯೋಗಿಯ ಚಿತ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಧೇಯತೆ ಎರಡೂ ಒಂದಾಗುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಪರಬ್ರಹ್ಮದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾದಾಗ, ಮಾಡುವವನೂ ಇಲ್ಲ, ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವವನೂ ಇಲ್ಲ; ಕಾರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈಶಿತ್ವ–ವಶಿತ್ವದ ನಿಜ ಅರ್ಥ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವುದು: ಸಿದ್ಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ — ಭಗವದ್ಭಾವಸಾಮ್ಯ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಭಗವದ್ಭಾವದಲ್ಲಿ ಲೀನನಾದ ಯೋಗಿಗೆ ಈಶಿತ್ವ–ವಶಿತ್ವ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ಅವನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವಿಲ್ಲ. ಅಹಂಕಾರಲಯ + ಭಗವದ್ಭಾವಸಾಮ್ಯ = ವಿಘ್ನರಹಿತ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾಸಿದ್ಧಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪರಮೋಚ್ಚ ಆಡಳಿತಗಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕ ಎಂಬ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ನನ್ನಂತೆ ಅವರ ಆದೇಶವನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಎಂದಿಗೂ ನಿರಾಶೆಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವ ಯೋಗಿಗೆ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುವಿವೇಕ

ಮದ್ಭಾಕ್ತ್ಯ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಸ್ಯ ಯೋಗಿನೋ ಧಾರಣಾವಿದ: ।
ತಸ್ಯ ತ್ರೈಕಾಲಿಕೀ ಬುದ್ಧಿರ್ಜನ್ಮಮೃತ್ಯೂಪಬೃಂಹಿತಾ ॥ 11-15-28 ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನನ್ನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದ, ಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿಪಟು ಯೋಗಿಗೆ, ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿಯುವ ತ್ರಿಕಾಲಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ಮದ್ಭಕ್ತ್ಯಾ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಸ್ಯ" — ಇಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಭಾವೋದ್ರೇಕವಲ್ಲ; ಚಿತ್ತದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ರಜಸ್ಸು–ತಮಸ್ಸು ಶಮನಗೊಂಡು, ಸತ್ತ್ವವು ಪಾರದರ್ಶಕವಾದಾಗ ಚಿತ್ತವು ದರ್ಪಣದಂತೆ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವವೇ ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಆಧಾರ. "ಯೋಗಿನೋ ಧಾರಣಾವಿದಃ" — ಧಾರಣಾವಿದ ಎಂದರೆ ಕ್ಷಣಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯವನು ಅಲ್ಲ; ಚಿತ್ತವನ್ನು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾದ ಯೋಗಿ. ಧಾರಣೆ ಗಾಢವಾದಂತೆ ಧ್ಯಾನ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.*

"ತಸ್ಯ ತ್ರೈಕಾಲಿಕೀ ಬುದ್ಧಿಃ" — ತ್ರಿಕಾಲಿಕ ಬುದ್ಧಿ ಅಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಅಲ್ಲ; ಕಾಲದ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕಾಣುವ ವಿವೇಕ. ಭೂತ–ವರ್ತಮಾನ–ಭವಿಷ್ಯಗಳು ಚಿತ್ತದ ಪರಿವೃತ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರವೆಂಬ ಬೋಧನೆ. ಯೋಗಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಕಾಲಪ್ರವಾಹದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಅದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತ್ರಿಕಾಲಿಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. "ಜನ್ಮಮೃತ್ಯೂ-ಪಬೃಂಹಿತಾ" — ಈ ಜ್ಞಾನ ಜನ್ಮ ಮತ್ತು ಮರಣಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮ–ಮರಣಗಳು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ; ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಯೋಗ–ವಿಯೋಗಗಳೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು: ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಕಾಲವು ಚಿತ್ತದ ಅಲೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಆತ್ಮ ಅಚಲವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಸಾರ: ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆಯು ಪಕ್ವವಾದರೆ, ಜ್ಞಾನವು ಕಾಲಬಂಧನವನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದ ಧಾರಣಾವಿದ ಯೋಗಿಗೆ ಜನ್ಮ–ಮರಣಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ತ್ರಿಕಾಲಿಕ ವಿವೇಕ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವ + ಧಾರಣಾಪಕ್ವತೆ = ಕಾಲಾತೀತ ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಬಂಧನದ ಲಯ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಣಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಯೋಗಿ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ತನ್ನ ಮತ್ತು ಇತರರ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಧಾರಣಾಯೋಗದಿಂದ ಉದಯಿಸುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕ್ರಮ

ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞತ್ವಮದ್ವನ್ದ್ವಂ ಪರಚಿತ್ತಾದ್ಯಭಿಜ್ಞತಾ ।
ಅಗ್ನ್ಯರ್ಕಾಮ್ಬು ವಿಷಾದೀನಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಟಮ್ಭೋಽಪರಾಜಯ: ॥ **11-15-8** ॥
ಏತಾಶ್ಚೋದ್ದೇಶತ: ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯೋಗಧಾರಣಸಿದ್ಧಯ: ।
ಯಯಾ ಧಾರಣಯಾ ಯಾ ಸ್ಯಾದ್ ಯಥಾ ವಾ ಸ್ಯಾನ್ನಿಬೋಧ ಮೇ ॥ **11-15-9** ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನ, ದ್ವಂದ್ವರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ, ಇತರರ ಚಿತ್ತದ ಅರಿವು, ಅಗ್ನಿ–ಸೂರ್ಯ–ಜಲ–ವಿಷ–ವಿಷಾದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅಪ್ರಭಾವಿತತೆ ಮತ್ತು ಅಪರಾಜಯ — ಇವೆಲ್ಲ ಧಾರಣಾಯೋಗದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಿದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ತಿಳಿದುಕೋ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *"ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞತ್ವಂ" — ಇದು ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಅಲ್ಲ; ಕಾಲದ ಪರಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಿಂದ ಕಾಣುವ ವಿವೇಕ. ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಚಿತ್ತಕ್ಕೆ ಭೂತ–ವರ್ತಮಾನ–ಭವಿಷ್ಯಗಳು ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದ ರೂಪಾಂತರಗಳೆಂದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. "ಅದ್ವಂದ್ವಂ" — ಸುಖ–ದುಃಖ, ಲಾಭ–ನಷ್ಟ, ಮಾನ–ಅಪಮಾನಗಳ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ ಅಲ್ಲ; ಸಮತ್ವದ ಸ್ಥೈರ್ಯ. "ಪರಚಿತ್ತಾದ್ಯಭಿಜ್ಞತಾ" — ಇತರರ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮೀಕರಣದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ; ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಚಿತ್ತಚಲನೆಗಳ ಗ್ರಹಣ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.*

“ಅಗ್ನ್ಯರ್ಕಾಮ್ಬು ವಿಷಾದೀನಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಟಂಭಃ” — ಅಗ್ನಿ, ಸೂರ್ಯ, ಜಲ, ವಿಷ, ವಿಷಾದ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಮನೋದೋಷಗಳು ಯೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಅಹಂಕಾರವಲ್ಲ; ಗುಣಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ತದ ಪರಿಣಾಮ. “ಅಪರಾಜಯಃ” — ಯೋಗಿಯ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಕ್ರಿಯೆ ಕರ್ತೃತ್ವದಿಂದಲ್ಲ; ಧರ್ಮಲಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಶ್ಲೋಕವು ಮಹತ್ವದ ಮಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. “ಏತಾಶ್ಚ ಉದ್ದೇಶತಃ ಪ್ರೋಕ್ತಾಃ” — ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಉಪಫಲಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. “ಯಯಾ ಧಾರಣಯಾ ಯಾ ಸ್ಯಾತ್” — ಯಾವ ಧಾರಣೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಿದ್ಧಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಆದರೆ ಯೋಗಿಯು ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು; ಧಾರಣೆಯ ಪಕ್ವತೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ: ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾಗ, ಚಿತ್ತದ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯಿಂದ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂದರೆ ಬಂಧನ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ — ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿ, ಆದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಧಾರಣಾಯೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಅವು ಗುರಿಯಲ್ಲ; ಆತ್ಮನಿಷ್ಠ ಸಮತ್ವವೇ ಗುರಿ. ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವ ಧಾರಣೆ → ಚಿತ್ತಪಾರದರ್ಶಕತೆ → ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಸಹಜ ಉದಯ (ಆಸಕ್ತಿರಹಿತ).

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ; ಶಾಖ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ; ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಬೆಂಕಿ, ಸೂರ್ಯ, ನೀರು, ವಿಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು; ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಅಜೇಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು - ಇವು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಐದು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ.

ಹೃದಯಸ್ಥ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಜನ್ಮಾಂತರ ಪಾಪಕ್ಷಯ

ಶ್ರುತ: ಸಙ್ಕೀರ್ತಿತೋ ಧ್ಯಾತ: ಪೂಜಿತಶ್ಚಾದೃತೋಽಪಿ ವಾ ।
ನೃಣಾಂ ಧುನೋತಿ ಭಗವಾನ್ ಹೃತ್ಸ್ಥೋ ಜನ್ಮಾಯುತಾಶುಭಮ್ ॥ **12-3-46 ॥**

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಭಗವಂತನು ಶ್ರವಣದಿಂದಲಾದರೂ, ಕೀರ್ತನೆಯಿಂದಲಾದರೂ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ-ಲಾದರೂ, ಪೂಜೆಯಿಂದಲಾದರೂ, ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ — ಮಾನವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆ ಭಗವಂತನು ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಸಂಚಿತವಾದ ಅಶುಭವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *“ಶ್ರುತಃ” — ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕೇವಲ ಕಿವಿಯ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ; ಚಿತ್ತವು ಸತ್ಯನಾದದತ್ತ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲ ದ್ವಾರ. ಶ್ರವಣದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ರಜಸ್ಸು ಶಮನಗೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. “ಸಂಕೀರ್ತಿತಃ” — ಕೀರ್ತನೆ ಎಂದರೆ ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುವವರೆಗೂ ಪುನಃಪುನಃ ನಡೆಯುವ ನಾದಸಮರ್ಪಣೆ. ನಾದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾದಾಗ ವಾಸನೆಗಳ ಬಂಧನ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. “ಧ್ಯಾತಃ” — ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಸ್ವಯಂ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ಎಂಬ ಬೋಧನೆ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ.*

“ಪೂಜಿತಃ ಚ ಆದೃತಃ ಅಪಿ ವಾ” — ಪೂಜೆ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಗೌರವಭಾವವೇ ಪೂಜೆಯ ಪ್ರಾಣ. ಭಕ್ತಿಯ ರೂಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ಭಾವ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ ಒಂದೇ ಫಲಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. “ನೃಣಾಂ

ಧುನೋತಿ ಭಗವಾನ್" — ಇಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪಾಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವವನು ಅಲ್ಲ; ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸಿ ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಉದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ. "ಹೃತ್ಸ್ಥಃ" ಎಂಬ ಪದವೇ ಶ್ಲೋಕದ ಕೇಂದ್ರ. ಭಗವಂತನು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಸನ್ನಿಹಿತ. "ಜನ್ಮಾಯುತ ಅಶುಭಂ" — ಒಂದು ಜನ್ಮದ ಪಾಪವಲ್ಲ; ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಸಂಚಿತವಾದ ವಾಸನೆಗಳ ಗುಡ್ಡ. ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ತಪಸ್ಸಿಗೂ, ಕರ್ಮಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲ; ಭಗವದನ್ನುಸಂಧಾನ ಮಾತ್ರ. ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದ ಜಾಗೃತಿ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿಗಳು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಏಕವಾಗುವಾಗ, ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ ಉದಯಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬೀಜವಿಲ್ಲದೆ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕ ಸಾರುವುದು: ಭಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ ಸರಳವಾದರೂ ಅದರ ಫಲ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ. ವಿಧಾನ ಭಿನ್ನವಾಗಬಹುದು; ಫಲ ಒಂದೇ — ಅಂತರಶುದ್ಧಿ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಶ್ರವಣ, ಕೀರ್ತನೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಪೂಜೆ — ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಹೃದಯಸ್ಥ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ ಜನ್ಮಾಂತರ ಅಶುಭವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಭಗವದನ್ನುಸಂಧಾನ → ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಷಯ → ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರೆ, ವೈಭವೀಕರಿಸಿದರೆ, ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ, ಪೂಜಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ಗೌರವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರೆ, ಭಗವಂತ (ಚಂದ್ರ ಭವನವನ್ನು (ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು) ತಲುಪುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆತ್ಮ) ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ – 28
ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಹಲವು ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಭೋದನೆ

ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೋದಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಧನಂಜಯವಾಯುವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ

ಪ್ರಾಣೋSಪಾನಃ ಸಮಾನಶೋದಾನವ್ಯಾನೌ ಚ ವಾಯವಃ |
ಹೃದಿ ಪ್ರಾಣೋ ಗುದೇsಪಾನಃ ಸಮಾನೋ ನಾಭಿಸಂಸ್ಥಿತಃ ||
ಉದಾನಃ ಕಂಠದೇಶಸ್ಥೋ ವ್ಯಾನಃ ಸರ್ವಶರೀರಗಃ |
ನಾಗಶ್ಚ ಕೂರ್ಮಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯ ||
ವಾಗ್ದ್ವಾರೇ ನಾಗ ಆಖ್ಯಾತಃ ಕೂರ್ಮ ಉನ್ಮೀಲನೇ ಸ್ಮೃತಃ |
ಕೃಕರಾಚಕ್ಷುತಂ ಜ್ಞೇಯಂ ದೇವದತ್ತಾದ್ವಿಜೃಂಭಣಮ್ |
ನ ಜಹಾತಿ ಮೃತಂ ವಾಪಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಧನಂಜಯಃ ||

ಅಮರಕೋಶ – 1-74 ರಿಂದ 77

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನ — ಇವು ಐದು ಪ್ರಮುಖ ವಾಯುಗಳು. ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಅಪಾನವು ಗುದಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಸಮಾನವು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ಉದಾನವು ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ ಎಂಬುವವು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು. ನಾಗವು ವಾಗ್ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ; ಕೂರ್ಮವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವ–ಮುಚ್ಚುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ; ಕೃಕರವು ಹಸಿವಿನ ಸಂಬಂಧಿತ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ; ದೇವದತ್ತವು ಆಳವಾದ ಆಳವಟ್ಟು (ಜಂಭಣೆ) ಯಲ್ಲಿ; ಧನಂಜಯವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ, ಮರಣವಾದರೂ ದೇಹವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಿಡದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾರ್ಥ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕಸಮೂಹವು ದೇಹವನ್ನು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಜೀವಂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. "ಪ್ರಾಣೋsಪಾನಃ ಸಮಾನಃ ಉದಾನವ್ಯಾನೌ" ಎಂಬ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಗ್ರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರ; ಗುದದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾನ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ; ನಾಭಿಸ್ಥ ಸಮಾನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವಿತರಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ; ಕಂಠಸ್ಥ ಉದಾನ ವಾಕ್ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ಉರ್ಧ್ವಗತಿಯ ಆಧಾರ; ಸರ್ವಶರೀರಗ ವ್ಯಾನ ಸಂಚಾರ, ರಕ್ತಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಸಮನ್ವಯ.*

ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು ಈ ಪ್ರಧಾನ ವಾಯುಗಳ ಸಹಾಯಕ ಶಾಖೆಗಳು. ನಾಗವು ಮಾತಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸದ ಕ್ಷುದ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೂರ್ಮವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಕರವು ಹಸಿವು–ಅಸಹನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇವದತ್ತವು ಜಂಭಣೆ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ತಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಧನಂಜಯವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ — ಇದು ಮರಣಾನಂತರವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು, ಶರೀರ ಕ್ಷಯದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥದಲ್ಲಿ, ಈ ಪ್ರಾಣವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುದ್ಧಗೊಂಡಷ್ಟೂ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಲಯವು ಧಾರಣೆ–ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ಉಪಪ್ರಾಣಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ತಿಳಿಸುವ ತತ್ತ್ವ: ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರತಿಫಲ; ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯೇ ಮನಶುದ್ಧಿಯ ಮೂಲ.

ಸಾರಾಂಶ :- ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಪ್ರಾಣಗಳ ಸಮನ್ವಯವೇ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಜೀವಂತ ಕಾರ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಪ್ರಾಣಗಳ ಲಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ → ದೇಹಸಮತೋಲನ → ಧಾರಣೆ–ಧ್ಯಾನದ ಸಿದ್ಧತೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾನಗಳೆಂಬ ಐದು ವಾಯುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಪ್ರಾಣವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಅಪಾನವು ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಮಾನವು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿಯೂ, ಉದಾನವು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ವ್ಯಾನವು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿಯೂ ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಕೀಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದು. ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯಗಳೆಂಬ ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳಿವೆ. ನಾಗವಾಯುವು ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿಯೂ, ಕೂರ್ಮವು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಶೀನುವುದು ಕೃಕರವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ. ಆಕಳಿಸುವುದು ದೇವದತ್ತವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ. ಧನಂಜಯ ವಾಯುವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೋದಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಧನಂಜಯವಾಯುವು ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್|
ಆಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗಸ್ಯ ಸಂಭವಃ ||

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಬದಲಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಿಧಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಿಧಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಚಿತ್ತಪ್ರಸಾದನೆ, ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ, ಧಾರಣಾ-ಧ್ಯಾನ ಸುಲಭ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನಗಳು ತಲೆನೋವು, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಶಾಂತಿ, ವಾತದೋಷ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಪ್ರಾಣವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮೇಣ, ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.*

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿತ

ಪವನೋ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಮನಸ್ತೆನೈವ ಬಧ್ಯತೆ।
ಮನಶ್ಚ ಬಧ್ಯತೇ ಯೇನ ಪವನಸ್ತೇನ ಬದ್ಧತೆ||

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೋ, ಅದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೋ, ಅದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣವೂ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ.

ವಿವರಣೆ:- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಎರಡೂ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿತ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ. ಯಾವ ತಂತ್ರೋಪಾಯದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದೋ, (ನಿಗ್ರಹ ಎಂದರೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು) ಅದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ತಂತ್ರೋಪಾಯದಿಂದ ಮನವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದೋ ಅದರಿಂದಲೇ ವಾಯುವನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಾಡಿಗಳ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಗೋಪಾಲದಾಸರ ಜ್ಞಾನ

ಶ್ರೀ ಗುರುಗೋಪಾಲದಾಸರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ವಿಷಯ ಗಮನಿಸಿ "ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಧಿ ಸ್ಥಳವೇ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ನಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. - ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು ಮ್ಯಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುವು. ಬಲಗಡೆ ಪಿಂಗಳ (ಯಮುನಾ), ಎಡಗಡಿ ಇಡಾ (ಗಂಗಾ), ಮಧ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಸರಸ್ವತಿ), ಇವು ಹೃದಯಸ್ತಾನದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಇಡಾನಾಡಿಯು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಪಿಂಗಳಾನಾಡಿಯು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಮೂರುನಾಡಿಗಳ ಸಂಧಿ ಸ್ಥಳವೇ ತ್ರಿವೇಣಿಸಂಗಮ. ಇದು ವಕ್ಷಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಯಾಗ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ತ್ರಿವೇಣಿಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಾನುಸಂದಾನ ಪೂರ್ವಕ ಅಘಮರ್ಷಣ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಶುದ್ಧನಾಗಿ, ನಿರ್ಜನಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ತನ್ನದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವದ್ರೂಪಗಳನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು."

"ವೃಷಣ ಗುದ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಗೆಣಸಿನಗಡ್ಡೆ ಯಂತೆ ಎರಡು ಬೆರಳು ಎತ್ತರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳು ಅಗುಲವಾಗಿ ದೇಹಾಧಾರಭೂತವಾಗಿದ್ದು ಸಮಸ್ತನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಆಶ್ರಯ ಭೂತವಾಗಿದೆ. ನಡುವ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದುಗಡ್ಡೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ಎಂಬ ನಾಡಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹೊರಟು ಬ್ರಹ್ಮರಂದ್ರ ಪರಿಯಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪದಿಂದ ಹೋಗಿ ಇದೆ. ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಜ್ರಿಕಾನಾಡಿ ಇದೆ. ಅದರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರ್ಯಮೆಂಬ ನಾಡಿ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇಡಾನಾಡಿ ಎಂತಲು ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಗಂಗಾ ನದಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿನಿ ಎಂಬ ನಾಡಿ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಧಾರಿಣಿ ನಂದಿನಿ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳು ಉಂಟು. ಅದರ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೈಧ್ಯತನಾಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಿಂಗಳ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರು. ಇದು ಸೂರ್ಯ ತಾಪವಾದದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಮುನಾ ನದಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಇಡಾ ನಾಡಿಯು, ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಂತೆ ಹೃದಯದವರೆಗು ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ 500 ಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಬಲಕಿವಿಯ ಪರಿಯಂತ ಹೋಗಿ ಇದೆ. ಈ ಗಂಗಾ ಯಮುನಾ ಸರಸ್ವತಿ ನದಿಗಳು ಹೃದಯಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಸ್ತ ಪ್ರಯಾಗ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಹರಿಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ. ಮಾನಸ ಸ್ನಾನದ ಫಲ ಬರುವುದು. ಸುಷುಮ್ನಾಕ್ಕೆ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ 36000 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ. ಇವು ಪುರುಷ ನಾಡಿಗಳೆಂದು, ಸುಷುಮ್ನಾಕ್ಕೆ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ 36000 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಡಿಗಳು ಇವೆ. ಇವು ಸ್ತ್ರೀ ನಾಡಿಗಳೆಂದು. ಈ 72000 ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಪುರಾ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಇದೆ. 24000 ನಾಡಿಗಳು ಗುದದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 28000 ನಾಡಿಗಳು ಮಧ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 8000 ನಾಡಿಗಳು ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 12000 ನಾಡಿಗಳು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಲದಾರಗಳು ನಾಡಿಗೆ ಇರುವ 500 ಶಾಖಾದಿಗಳು ವಾಮಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಎಂತ ಹೆಸರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ದಕ್ಷಿಣಾಯನಮಾರ್ಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಧೂಮ್ರಮಾರ್ಗವೆಂತಲು, ಪಿತೃಮಾರ್ಗವೆಂತಲು ಹೆಸರು. ಮೂಲ ಇಡಾನಾಡಿಗೆ

ಇರುವ 500 ಶಾಖಾ ನಾಡಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಾಯಣ ಎಂತ ಹೆಸರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಿಂದ ಉತ್ಕ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಿ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಯಾನ ಎಂತ ಹೆಸರು. ಈ ಮೂರು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿದ ಜೀವರು ಉತ್ತಮ ಬುದ್ಧಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇತಿ ನಾಡಿ ವಿದ್ಯಾ." (ಶ್ರೀ ಗೋಪಾಲದಾಸರು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಹರಿದಾಸರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರ ಶಿಷ್ಯರು. ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಸರ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪುರಂದರ ದಾಸರು, ವಿಜಯ ದಾಸರು, ಗೋಪಾಲ ದಾಸರು ಮತ್ತು ಜಗನ್ನಾಥ ದಾಸರುಗಳನ್ನು ದಾಸ ಚತುಷ್ಟಯರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.)

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇದೆ

ವೇದಾಂತವು ಹೇಳುವದೇನೆಂದರೆ, "ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೇ ಇದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನಸ ಪ್ರಪಂಚಗಳು ಎಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಇರುವದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕನ್ಯೆಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಂಡು, ತಾನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವದಾಗಿ ತಿಳಿದರೂ ಆಕೆಯು ಹೊರಗೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಇದೆ, ನೀವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮಾತುಗಳಿವೆ ; ತಲೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತು, ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತು, ತಲೆಯಿಂದ ಆಡುವ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಹಿಡಿದಾಡಬಹುದು, ಬಳಸ ಬಹುದು. ಹೃದಯದಿಂದ ಮಾತು ಹೊರಚಿಮ್ಮಿದಾಗ ಅದರ ಪ್ರಭಾವವೇ ಮಹಿಮೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರನ್ನಾಗಲೀ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಬದಲಾಯಿಸಲಾರೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ ; ನಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಭೂಮಿಕೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕೆಂಬುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದ ಉದ್ದೇಶ ; ದೇವರ ನಿಯಮದ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮರಳುತನ, ಹುಚ್ಚುತನಗಳೂ ಅವಿವೇಕಗಳೂ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಣತನಗಳೂ ವಿವೇಕ ವಿಚಾರಗಳೂ ದೇವರೇ ತಾನೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನೂಕುವ ಒಲವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಸಿರಿನ ಆವಿಯಂತಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು

ಆವಿಯದ್ಗಂಗಾದಿ ನದಿಗಳು | ಭಾವಿಸುವದೆಪ್ಪತ್ತೆರಡೆನಿಪ |
ಸಾವಿರ ಸುನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತಲಿಹವೆಂದು | 5

ಹರಿಕಥಾಮೃತಸಾರ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉಸಿರಿನ ಆವಿಯಂತಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ, ಸರಸ್ವತಿ ಮುಂತಾದ ನದಿಗಳಂತೆ 72,000 ನಾಡಿಗಳೊಳಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣನದಿಗಳ ಪ್ರವಾಹವೇ ಜೀವ, ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆ, ಅರಿವು, ಚೇತನ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ.

ನದಿ	ಯೋಗ ಅರ್ಥ
ಗಂಗಾ	ಇಡಾ ನಾಡಿ (ಚಂದ್ರ–ಶೀತ–ಜ್ಞಾನ)
ಯಮುನಾ	ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ (ಸೂರ್ಯ–ಉಷ್ಣ–ಕ್ರಿಯೆ)
ಸರಸ್ವತಿ	ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ (ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಕಾಶ)

ಸಕಲ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳು ಈ ಶರೀರದ ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ

ದೇವ" ಇತಿ || "ಅಂಶದ್ವಯೇನ ದೇವಾಶ್ಚ ಗಂಗಾದ್ಯಾಃ ಸರಿತಃ ತಥಾ ||
ರೋಮಕೂಪಂ ಗತಾಸ್ತ್ವಾದ್ಯಾಃ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿ ಸುನಾಡಿಗಾಃ ಇತಿ ನಾಡೀ ಕಲ್ಪಲತಾಯಾಮ್ ॥ 5

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸದಾಸ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಕೌಮುದೀ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಕಲ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳು ಈ ಶರೀರದ ರೋಮಕೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ, 72000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆಂದು ಈ ಪದ್ಯದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಗಂಗಾದಿ ನದೀದೇವತೆಗಳೂ ತೀರ್ಥಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೂ ಎರಡು ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ರೋಮ-ಕೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ 72000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವ "ನಾಡೀ ಕಲ್ಪಲತಾ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ವಚನವು ಇಲ್ಲಿ ವಿವಾರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ.

"ಬಿಡು ಬಿಡು ದೇಹವ ದಂಡಿಸಿದ ಕರ್ಮ" "ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಸ್ನಾನವಡಕಾ |
ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಮೌನವಡಕಾ | ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ದಾನವಡಕಾ |
ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನವುಂಟು | ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ದೇವರಡಕಾ |
ಧ್ಯಾನದೊಳಗೆ ಸರ್ವವಡಕಾ | ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಘಳಿಸಿಕೊಂಡು |
ಧನ್ಯ ವಿಜಯವಿಠಲನ್ನ | ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡು ನೀ ನಿಧಾನದಿಂದ ಭಕುತಿಯಲ್ಲಿ |
ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನರಗೆ | ಏನು ಇರಲಿ ಎಲ್ಲ ವಡಕಾ ||
ಎಲ್ಲವೂ ವಡಕ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿದಂತೆ ||

ಶ್ರೀ ವಿಜಯ ದಾಸಾರ್ಯರು

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಕರ್ಮ–ವಿಕಾರಗಳಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ತೊಡಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ. ಧ್ಯಾನವೇ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೂ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಠಲನನ್ನು (ಜೀವಾತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಗಮವನ್ನು) ಅರಿಸುವ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆವಿರೆನಿಸಿ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೋ, ಧ್ಯಾನ ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಂತೆಯೂ ಆನಂದ–ನಿಶ್ಚಲತೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನವಾಗುವುದು. ಧ್ಯಾನವೇ ಜೀವರಕ್ಷೆ. ಧ್ಯಾನವೇ ಒಳಗಿನ ದೇವರು. ಧ್ಯಾನವೇ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬೀಜ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ನಿಧಾನ - ನಿಧಾನವೆಂದರೆ ನಿಶ್ಚಲ

ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾಡಿನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವದೆಂದು

ಇಡಾ ಭಾಗೀರಥೀ ಪ್ರೋಕ್ತಾ, ಪಿಂಗಳಾಯ ಮುನಾಸ್ಮೃತಾ ॥
ತಯೋಮರ್ಧ್ಯಗತಾ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನಾಖ್ಯಾ ಸರಸ್ವತೀ ||

ವಾಮನಪುರಾಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಇಡಾ ಗಂಗೆಯಂತೆ ಹರಿದಾಗ ಜ್ಞಾನಶಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಿಂಗಲಾ ಯಮುನೆಯಂತೆ ಹರಿದಾಗ ಶಕ್ತಿ–ತೇಜಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತಿಯಾಗಿದಾಗ - ಜ್ಞಾನೋದಯ, ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ.

ವಿವರಣೆ:- ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಭಾಗೀರಥ್ಯಾದಿ ನದಿಗಳೇ ದೇವಪೂಜಾ ಕಲಶಾರ್ಚನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಗಾನದಿಗಳ ಅಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ತದಂತಸ್ಥ ವಾಯು ಅಂತರ್ಗತ 101 ಭಗವದ್ರೂಪಗಳು ಇರುವಂತೆ ಸುಷುಮ್ನಾದಿ 101 ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ 101 ಪ್ರಧಾನ ನದಿಗಳು ಇರುವವು. ಅಲ್ಲಿ 101 ಭಗವನ್ಮೂರ್ತಿಗಳಿರುವವು. ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನದಿಗಳು ಭಗವದ್ರೂಪ ಚಿಂತಿಸಿ, ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಪ ಜನರಿಗೆ ಪೇಳದೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಾಡಿನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂದು

ಶುಚಿಯಾಗಿ ಹರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುವದೆಂದು ವಾಮನಪುರಾಣ ಮಾನಸೀಕ ತೀರ್ಥಸ್ನಾನ ಮಾಹಾತ್ಮೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಮಂತ್ರವಿಶ್ವಕೋಶಃ ಇಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹನ್ನೆರಡು ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ದಳದ ಬಂಗಾರದ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಸಹಿತನಾಗಿರುವದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ದೇವತೆಗಳು ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೇ ದೇವ ದೇವ ಆದಿಮಧ್ಯಾಂತರಹಿತ ಅನಾದಿಮೂರ್ತಿ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ವಿಗ್ರಹ ಜಗಜ್ಜನ್ಮಾದಿಕರ್ತಾ ಎಂದು ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇಂತಹ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಬಲಪಾದದಿಂದ ಹೊರಟ ಗಂಗಾದೇವಿಯು ಕಮಲನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಹರಿಯ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಸಮಸ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದು ನನ್ನನ್ನು ಶುದ್ಧನನ್ನಾಗಿಯೂ, ಪವಿತ್ರನನ್ನಾಗಿಯೂ, ತೇಜೋವಂತನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ನಾನದಫಲ ಶ್ರೀಮದ್ರಾಘವೇಂದ್ರಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಗಂಗಾ-ಪತಿವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾಗಲಿ. (ಈ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಒಂದೇಸಾರಿಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ಸಾರಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ಫಲವು ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.)

ಪುರಂದರದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ

ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಯ್ಯ ಜ್ಞಾನತೀರ್ಥದಲಿ ನಾನು ನೀನೆಂಬ ಅಹಂಕಾರವ ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನೊಳು ತಾನೆ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯಗಾರಿ ಕಳೆದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯವಾಡದಿದ್ದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹರಿಯ ನೆನೆದರೊಂದು ಸ್ನಾನ.

ಪರಸತಿಯ ಬಯಸದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪರನಿಂದೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪರದ್ರವ್ಯ ಅಪಹರಿಸದಿರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪರತತ್ವ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ.

ತನ್ನೊಳು ತಾನೇ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯ ನುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಅನ್ಯಾಯಮಾಡದಿರಲು ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಚನ್ನಾಗಿ ಹರಿಯ ನೆನೆಯೆ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ, ಸುಕ್ಷೇತ್ರದಲಿ ವಂದಿಸಲೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಉಪೇಕ್ಷೆಯ ಮಾಡದಿರುವದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಅಕ್ಷಿದೋಷವ ಭೇದಿಸಲದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿಯ ಧ್ಯಾನವೆ ಗಂಗಾಸ್ನಾನ.

ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಸೇವೆ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಬಂಧನವನು ಬಿಡಿಸಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಸಂಧಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸೇತು ಸ್ನಾನ.

ಅತ್ತೆ ಮಾವನ ಸೇವೆಯೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಭರ್ತನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಕ್ಷೇತ್ರಪಾತ್ರರ ಸಹವಾಸ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನವೆ ಸ್ನಾನ.

ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳನೋದಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಭೇದಾಭೇದ ತಿಳಿದರೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಸಾಧು ಸಜ್ಜನರ ಸಂಗ ಒಂದು ಸ್ನಾನ, ಪುರಂದರ ವಿಠಲನ ಧ್ಯಾನವೆ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ.

"ತನುವ ನೀರೊಳಗದ್ದಿ ಫಲವೇನು ಮನದಲ್ಲಿ ದೃಢಭಕುತಿ ಇಲ್ಲದ ಮನುಜನು ಧಾನ ಧರ್ಮಗಳನು ಮಾಡುವುದೇ ಸ್ನಾನ, ಜ್ಞಾನ ತತ್ತ್ವ್ವಂಗಳ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಸ್ನಾನ, ಹೀನಪಾಪಂಗಳ "ಬಿಡುವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಧ್ಯಾನದಿ ಮಾಧವನ ನಂಬುವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಗುರುಗಳ ಶ್ರೀಪಾದ ತೀರ್ಥವೆ ಸ್ನಾನ, ಹಿರಿಯರ ದರುಶನ ಮಾಡುವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಕರೆದು ಅನ್ನವನು ಇಕ್ಕುವುದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಸಿರಿ ಹರಿ ಚರಣ ನಂಬುವು-ದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ದುಷ್ಟರ ಸಂಗವ ಬಿಡುವುದೊಂದು ಸ್ನಾನ, ಕಷ್ಟ ಪಾಪಂಗಳನು ಹರಿವುದೆ ಸ್ನಾನ, ಸೃಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಸಿರಿ ಪುರಂದರ ವಿಠಲನ ಮುಟ್ಟಿಭಜಿಸಿ ಪುಣ್ಯ ಪಡೆವುದೇ ಸ್ನಾನ"

ದಾಸರು ಸ್ನಾನ, ಜಪ, ಪುರಾಣಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಹರಿನಾಮ-ವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. "ಸ್ನಾನ ಜಪಂಗಳ ಸಾಧಿಸದವನಿಗೆ ಹರಿಯನಾಮ" ಎನ್ನುವಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತನಕಾರರಿಗೂ ಮತ್ತು ವಚನಕಾರ-ರಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ದಾಸರು ಯಾರಿಗೆ ಸ್ನಾನ, ಜಪ, ತಪಗಳು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೋ ಅವರಿಗೆ ಹರಿಯನಾಮ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೆಂದು ಸಾರಿದರು.

"ಸ್ನಾನ ಜಪಂಗಳೆ ಸಾಧಿಸದವನಿಗೆ ಹರಿಯನಾಮ ಜ್ಞಾನವರಿಯದ ಮೂಡಾತ್ಮನಿಗೆ ಇದು ಹರಿಯನಾಮ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಂಗಳನೋದದ ಮನುಜಗೆ ಹರಿಯನಾಮ"

ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ನದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದೇನು.

ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧವಾದ ನಂತರ ಪಂಚಪಾಂಡವರು ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ನಿಂತರು, ಜೊತೆಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನೂ ಬರಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. "ಸ್ವಾಮಿ" 'ಗಂಗಾಸ್ನಾನ ಮುಕ್ತಿ ಅಂತಾ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಈಗ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ ನೀನೂ ಬರಬೇಕು ಸ್ವಾಮಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮ-ರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ದ ನೀನು ಈಗ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬನ್ನಿರಿ ಎಂದು ಕರೆದರು. ಆಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ನನಗೆ ಬರಲಾಗುವದಿಲ್ಲ ನೀವೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವರದಹಸ್ತದಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಫಲವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಿರಿ, ನೀವೆ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದೆ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದು ವಿಷಭರಿತ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ, ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷಭರಿತರಾಗಿ ಪಾಂಡವರು ಗಂಗಾಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಮೊದಲು ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾದ ಆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ ನೂರೆಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರು. ನದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜನಗಳೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನೂರೆಂಟುಸಲ ಆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನೂ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೆಬ್ಬಿಸಿದರು, ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಸಾವಿರದಾ ಎಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನವಾಯಿತು ಹಾಗಲಕಾಯಿಗೆ, ನಂತರ ಪಾಂಡವರು ನೂರೆಂಟು ಸಲ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೆದ್ದರು. ಪವಿತ್ರವಾದೆವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು. 'ಸ್ವಾಮಿ' ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಪವಿತ್ರಾತ್ಮರಾಗಿ ಬಂದೆವು, ಸಾವಿರದ ಎಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನವಾದ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯೂ ಪವಿತ್ರವಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ನಕ್ಕ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾಗಿ ಐದು (5) ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಪಾಂಡವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು (ತುಂಡನ್ನು) ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟ. ವಿಷವುಳ್ಳ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ನಾಲಿಗಿಗೆ ಕಹಿಯಾಗಿ ಉಗುಳಿದರೆ 'ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ' 'ನುಂಗಿದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಕೇಳುವದಿಲ್ಲ ನುಂಗಲು ಬಾರದ, ಉಗಳಲೂ ಬಾರದ, ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ವರ್ಗವಾಯ್ತು. ಏಕೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿರಿ ಎಂದು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದಾಗ, ಪಾಂಡವರ ಮುಖ ಖಿನ್ನವಾಗಿ 'ಸ್ವಾಮಿ' ಇದು ವಿಷವದೆ ನುಂಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಧರ್ಮರಾಜ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಯ್ಯೋ! ಸಾವಿರದಾ ಎಂಟು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಯ ವಿಷ ಹೋಗಲಿಲ್ಲವೆ? ಇಲ್ಲ 'ಸ್ವಾಮಿ' ವಿಷ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನಕ್ಕ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಪಂಚಪಾಂಡವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. **"ಆತ್ಮಾ ನದಿ ಸಂಯಮ ಪುಣ್ಯ ತೀರ್ಥಾ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥೋದಕಾ ಸತ್ಯ ತಟಾ-ದಯೋಃ ರ್ಹಿ ತತ್ರ ಅವಗಾಹಂ ಕುರು ಪಾಂಡವ ಪುತ್ರಾಣಾಂ | ನ ವಾರೀಣಾ ಚ ಶುದ್ಧತಿ ಅಂತರಾತ್ಮನಾ ||"** → *ಹೇ ಪಾಂಡುಪುತ್ರರಿರಾ, ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಒಳಗೆ ಕರ್ಮವನ್ನು ತೊಳೆದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಪವಿತ್ರವಾಗುವದಿಲ್ಲ.) ಆಂತರಿಕವಾದ ಆತ್ಮವಿಚಾರದ ನದಿಯೊಳಗೆ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥವಿದೆ. ಆ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥಕ್ಕೆ ಸತ್ಯವೆಂಬ ಎರಡು ದಂಡೆಗಳಿವೆ. ಆನದಿಯಲ್ಲಿ (ಆತ್ಮವಿಚಾರದ ನದಿಯಲ್ಲಿ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ನದಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಜ್ಞಾನ ನದಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಪವಿತ್ರತೆ. ಇಂತಹ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಪಾಂಡವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಅಂತರಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು.*

ಯಾರು ದುರ್ಬಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ

ಸ ಸಂಧಾರ್ಯಃ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸ್ವರ್ಗಮಕ್ಷಯಮಿಚ್ಛತಾ |
ಸುಖಂ ಚೇಹೇಚ್ಛತಾ ನಿತ್ಯಂ ಯೋಽಧಾರ್ಯೋ ದುರ್ಬಲೇಂದ್ರಿಯೈಃ||

ಮನುಸ್ಮೃತಿ 3-39

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಕ್ಷಯರಹಿತ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿತ್ಯಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧಾರಣೆಯಾಗಿಡಬೇಕು. ಯಾರು ದುರ್ಬಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಂದ ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. → "ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹವೇ (ತಾಳ್ಮೆ / ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ/ ಸಂಯಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ) ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನವೇ ಮೋಕ್ಷ. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು, ಚಂಚಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಯಾರು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರೊಳಗೆ ಕ್ಷಯರಹಿತ ಆನಂದವೇ ಉಗಿಯುತ್ತದೆ, ಅದು ನಿಜವಾದ ಸ್ವರ್ಗ, ನಿತ್ಯಶಾಂತಿಯೇ ಪರಮಫಲ." → ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀಸುಖ, ಪುಷ್ಕಲಾನ್ನ, ಆಶ್ರಮಾಂತರ ರಕ್ಷಣೆ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಆಗ ಲಭಿಸುವುದು. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇವುಗಳ ಸಾಧನೆಯು ಆಗಲಾರದು. ಬೇರಾರಿಗೂ ಇಂತಹ ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- "ಸಂ–ಧಾರ್ಯಃ" ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ನಿಯಮದಿಂದ ಹಿಡಿದಿಡಬೇಕಾದವನು. ಅದು ಉಸಿರಿನ ತಡೆ ಅಥವಾ ಕಠಿಣ ನಿಯಮವಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನ–ಶ್ರದ್ಧಾ–ಸಮಾಧಿ–ನಿಯಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ಸ್ಥಿರತೆ. "ಯೋ ವಾಯುಂ ವೇದ, ಸರ್ವಂ ತನ್ವಾನಂ ವೇದ." → ಪ್ರಾಣನನ್ನು ಅರಿತವನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು "ಯತ್ನ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಅಭ್ಯಾಸ"ದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ "ಸ್ವರ್ಗ" ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈವಲೋಕವಲ್ಲ, ಅದು ಆತ್ಮಾನುಭವದ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ. ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹ, (ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಅಲ್ಲ) ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮ ಇಲ್ಲದೆ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣ ನಿಯಮಿತವಾದರೆ (ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ; ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೆ) ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ; ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದರೆ ಆತ್ಮ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ. ಇಂದ್ರಿಯ ದುರ್ಬಲತೆ ಎಂದರೆ ಆಸೆ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಅಲಸ್ಯ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಅಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಧಾರಣಾ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ → ಪ್ರಾಣವೆಂದರೆ ಉಸಿರಲ್ಲ - ಅದು ಬ್ರಹ್ಮನ ಚಲನ. ಅದರ ಐದು ಮುಖಗಳು - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ ಜೀವದ ಎಲ್ಲ ಚಲನೆಗಳ ದೇವತೆಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಅರಿತು, ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣವೇ ಪವಿತ್ರ ವೇದವೇದಾಂಗ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅಮೃತಾನಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ."

- ಧ್ಯಾನದ ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಹನಿ ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಬೇಕು: ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ। ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ। ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ। ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ॥ → ಹೇ ಪವಿತ್ರ ಜಲತತ್ತ್ವವೇ! ನೀನು ಆನಂದದ ರೂಪಿನಿ; ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸು, ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಜ್ಞಾನಪರವಾಗಲಿ.
- ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನ – ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ; ತಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದುವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ - ಅಂಗುಲಿ ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿ ತುದಿಗಳು ಒಂದಾಗಿರಲಿ. ದೇಹವನ್ನು ಚಲನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ - ಸೋ... ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ - ಹಂ... ಈ ನಾದವೇ "ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ"ದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೂಪ.

- "ಶಾಂತಂ ಶಿವಂ ಅದ್ವೈತಂ ಚತುರ್ಥಂ ಮನ್ಯಂತೇ।" →ಈ ಮೌನ ನಾದದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.
- "ನಾಯಮಾತ್ಮಾ ಬಲಹೀನೇನ ಲಭ್ಯಃ।" → ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆತ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಸಾಧ್ಯ. ಶ್ರದ್ಧಾ–ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಓಂ ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಏವಾಹಮ್। ಪ್ರಾಣಂ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸ್ಮಹೇ॥ → "ಪ್ರಾಣನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣವೇ ನಾನು. ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂಪಿ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ." ಶ್ವಾಸದ ನಾದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೌನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾದಮಧ್ಯದ ಶಾಂತಿಭಾವವೇ "ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿ". "ಯದಾ ಪಂಚಾವತಿಷ್ಠಂತೇ ಜ್ಞಾನಾನಿ ಮನಸಾ ಸಹ। ಬುದ್ಧಿಶ್ಚ ನ ವಿಜಾನಾತಿ ತಮಾಹುಃ ಪರಮಾಂ ಗತಿಮ್॥" → ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಾಂತವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಮೌನವಾದಾಗ, ಅದು ಪರಮಗತಿ – ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ಸ್ಥಿತಿ.
- ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥ → ನನ್ನೊಳಗಿನ, ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿನ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಅಶಾಂತಿಗಳು ಕರಗಲಿ; ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬ್ರಹ್ಮಶಾಂತಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಿ.
- ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯು ಕೇವಲ ಉಸಿರಿನ ನಿಯಮವಲ್ಲ - ಅದು ಆತ್ಮನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಧಾರೆಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಯೋಗ. ಶ್ವಾಸವೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಶ್ವಾಸವೆ ಹವನ, ಶ್ವಾಸವೇ ದೇವನ ನಾದ. ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಕ್ಷಯರಹಿತ ಸ್ವರ್ಗ - ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯಾನಂದ - ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- "ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ದೇವನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ. 'ಸೋಹಂ' ಎಂಬ ನಾದವೇ ಅವನ ಉಪನಿಷತ್. ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಧಾರಣೆಯಾಗಿಡು - ನಿನ್ನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಲಿ, ಪ್ರಾಣವೇ ನಿನ್ನ ದೇವರ ದೀಪವಾಗಲಿ."

ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯೇ ಪ್ರಾಣ

ದಹ್ಯಂತೇಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಹಿ ಯಥಾ ಮಲಾಃ |
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥

ಮನು – 6-71

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಚಿನ್ನ ಮೊದಲಾದ ಧಾತುಗಳ ಕಶ್ಮಲವು ಹೊರಟು ಹೋಗಿ, ಅವು ಶುದ್ಧವಾಗುವಂತೆ (ತಾಳ್ಮೆ / ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ/ ಸಂಯಮದಿಂದ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷಗಳು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಅಗ್ನಿ ಧಾತುಗಳ ಅಶುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಸುಡುವಂತೆ, ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ–ಲೋಭ–ಮೋಹ ಮೊದಲಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ದೋಷಗಳು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ.*

ಬ್ರಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ = ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪರಮ ಸಮಯ

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಬುಧ್ಯೇತ ಧರ್ಮಾರ್ಥೌ ಚಾನುಚಿಂತಯೇತ್ |
ಕಾಯಕ್ಲೇಶಾಂಶ್ಚ ತನ್ಮೂಲಾನ್ ವೇದತತ್ತ್ವಾರ್ಥಮೇವ ಚ ॥

ಮನು – 4-92

ಭಾವಾರ್ಥ:- ರಾತ್ರಿಯ ನಾಲ್ಕನೇ ಝಾವದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಆವಶ್ಯಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಧರ್ಮಾರ್ಥಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ, ಶಾರೀರಿಕರೋಗಗಳ ಕಾರಣಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು, ಎಂದಿಗೂ ಅಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬಾರದು.

ವಿವರಣೆ:- *ಬ್ರಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅರ್ಥ (ಕರ್ತವ್ಯ ಜೀವನ)ವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ದೇಹಪೀಡೆಗಳ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ತಪಸ್ಸು–ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವೇದತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. → ದಿನದ ವಿಜಯ = ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ದಿವ್ಯಸಂಕಲ್ಪ*

ಶ್ಲೋಕದ ಅಂಶ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಸಾಧಕನಿಗೆ ಫಲ
ಬ್ರಹ್ಮಮುಹೂರ್ತ	ಪ್ರಾಣೋದ್ಧಾರ ಕಾಲ	ಬುದ್ಧಿಪ್ರಕಾಶ
ಧರ್ಮಚಿಂತನೆ	ಮನಸ್ಸಿನ ದಿಕ್ಕು	ಸಂಯಮ–ಶಾಂತಿ
ಅರ್ಥಚಿಂತನೆ	ಜೀವನ ಸಮತೋಲನ	ಸಮೃದ್ಧಿ
ಕ್ಲೇಶಮೂಲಜ್ಞಾನ	ಕಾರಣಪರಿಶೀಲನೆ	ವ್ಯಸನ–ರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿ
ವೇದತತ್ತ್ವಧ್ಯಾನ	ಅಧ್ಯಾತ್ಮಚೈತನ್ಯ	ಮೋಕ್ಷಭಾವ

ಅಧರ್ಮ = ಪ್ರಾಣದ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ; ಧರ್ಮ = ಪ್ರಾಣೋದ್ಧಾರ

ನಾಧರ್ಮಶ್ಚರಿತೋ ಲೋಕೇ ಸದ್ಯಃ ಫಲತಿ ಗೌರಿವ |
ಶನೈರಾವರ್ತಮಾನಸ್ತು ಕರ್ತುರ್ಮೂಲಾನಿ ಕೃಂತತಿ ॥

ಮನು- 4-172

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಆಚರಿಸಿದ ಅಧರ್ಮವು ಎಂದಿಗೂ ನಿಷ್ಫಲವಾಗದು. ಆದರೆ ಅಧರ್ಮ ಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಅದರ ಫಲವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಜುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಅಧರ್ಮಾಚರಣೆಯು ನಿಧಾನ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಖಗಳ ಬೇರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ವಿವರಣೆ:- *ಅಧರ್ಮವು ತಕ್ಷಣ ಪಾಪವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದು ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹ–ಮನ–ಕುಟುಂಬ–ವಂಶ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇರುಸಹಿತ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.*

ನಿತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಮಫಲ – ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು ನಾದಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ

ಯೋಽಧೀತೇಽಹನ್ಯಹನ್ಯೇತಾಂ ತ್ರೀಣಿ ವರ್ಷಾಣ್ಯತಂದ್ರಿತಃ ।
ಸ ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಭ್ಯೇತಿ ವಾಯುಭೂತಃ ಖಮೂರ್ತಿಮಾನ್ ॥ 82

ಮನುಸ್ಮೃತಿ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಯಾರು ಈ ಪ್ರಣವ–ವ್ಯಾಹೃತಿ–ಸಾವಿತ್ರಿ ಜಪವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ಅವನು ಪರಮಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ; ಅವನು ವಾಯುವಿನಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಗಿ, ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನು ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಅಹನ್ಯಹನಿ" ಎಂದರೆ ದಿನವೂ, ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡದೆ. "ಅತಂದ್ರಿತಃ" ಎಂದರೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ, ಬೇಸರ ಅಥವಾ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತಲ್ಲ; ಅದು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ನಾದ*

ಸ್ಥಿರವಾಗುವ ಕಾಲಸೂಚನೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಫಲವಾಗಿ "ಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಭ್ಯೇತಿ" ಎಂದು ಮನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ದೇಹಾಂತರಗಮನದ ವಾಗ್ದಾನವಲ್ಲ; ಅದು ಚಿತ್ತಾಂತರದ ಸ್ಥಿತಿ. "ವಾಯುಭೂತಃ" ಎಂದರೆ ಬಂಧನರಹಿತ, ಸ್ಪರ್ಶರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ. "ಖಮೂರ್ತಿಮಾನ್" ಎಂದರೆ ಆಕಾಶದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕ, ನಿರಾಕಾರ, ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲದ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ.

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಒಳಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಅಡಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಭವವಲ್ಲ; ಅದು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ನಾದದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಲಯಗೊಂಡಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗಾಢತೆ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವು ವಾಯುವಿನಂತೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ—ಆಸಕ್ತಿ, ದ್ವೇಷ, ಭಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ. ಆಕಾಶದಂತೆ ರೂಪರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ—ಸೀಮೆಗಳಿಲ್ಲದೆ. ಮನು ಇಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಅತೀಮಾನವೀಯ ಘಟನೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲ, ಮಾನವನೊಳಗಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಎಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿ ದೂರದ ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಅದು ನಿತ್ಯ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಹಜ ಫಲ. ಪ್ರಣವ–ವ್ಯಾಹೃತಿ–ಸಾವಿತ್ರಿಯ ನಾದದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು ನಿಲ್ಲುವವನು, ತನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೇ ಆಕಾಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಚೇತನ ವಾಯುವಿನಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಆಕಾಶದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಪರ್ಶ—ಅಲ್ಲಿ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಗಡಿ ಇಲ್ಲ, ಭೇದ ಇಲ್ಲ.*

ಸಾರಾಂಶ:- ನಿತ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಜಪದಿಂದ ಮಾನವನು ವಾಯುವಿನಂತೆ ಮುಕ್ತನಾಗಿ, ಆಕಾಶಸ್ವರೂಪವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಮನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪರಮ ಸಾಧನೆಯ ಕ್ರಮ – ಪ್ರಣವ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಾವಿತ್ರಿ ಮತ್ತು ಮೌನ

ಏಕಾಕ್ಷರಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪರಂ ತಪಃ ।
ಸಾವಿತ್ರ್ಯಾಸ್ತು ಪರಂ ನಾಸ್ತಿ ಮೌನಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ॥ 83

ಮನುಸ್ಮೃತಿ – ಅಧ್ಯಾಯ 2

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಒಂದು ಅಕ್ಷರವಾದ ಪ್ರಣವ (ಓಂ)ವೇ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತಪಸ್ಸು. ಸಾವಿತ್ರಿ ಮಂತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮೌನಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಧನಾಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಏಕಾಕ್ಷರಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ, ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ದೂರದ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಣವರೂಪದ ನಾದವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪರಂ ತಪಃ" ಎಂಬುದರಿಂದ, ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವ ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸಿಗಿಂತ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಾಂತ ಸಾಧನೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಮನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. "ಸಾವಿತ್ರ್ಯಾಸ್ತು ಪರಂ ನಾಸ್ತಿ" ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ, ಗಾಯತ್ರಿಯು ಕೇವಲ ಮಂತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ವೇದಸಾರದ ಪರಮಸಂಕೇತ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ "ಮೌನಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಅತಿಯಾದ ವಾಗ್ವಾದಕ್ಕಿಂತ ಮೌನದಲ್ಲೇ ಸತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಳವಾದ ಧರ್ಮತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.*

ಅಂತರಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದ ಒಳಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಹಂತಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಪ್ರಣವವು ತತ್ತ್ವದ ದ್ವಾರ; ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಉಪಾಯ; ಸಾವಿತ್ರಿ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶದ ಸಾಧನ; ಮೌನ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಮನು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರದರ್ಶನದಿಂದ ಒಳಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಮಾತು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಸತ್ಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನೂ ಅವನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಮನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಸಾಧನೆ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಡಗಿದೆ; ಒಂದು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ಸು ಅಡಗಿದೆ; ಒಂದು ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವೇದಸಾರ ಅಡಗಿದೆ; ಒಂದು ಮೌನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು*

ಸೇರಿಸುವುದಲ್ಲ, ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಪರಮಸಾಧನೆ. ಹೀಗೆ ಮನು ಧರ್ಮವನ್ನು ಸರಳತೆಯ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಾರಾಂಶ:- ಪ್ರಣವ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಾವಿತ್ರಿ ಮತ್ತು ಮೌನ—ಇವೇ ಪರಮಬ್ರಹ್ಮಸಾಧನೆಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಾಧನಗಳು ಎಂದು ಮನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿ — ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಬೋಧನೆ
(ಶಕ್ತಿ–ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಗೋಪದೇಶ)

ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿ ಅಲಂಕಾರಕಾವ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ಕುಂಡಲಿನಿ–ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಗುಪ್ತ ಪಾಠ. ಇಲ್ಲಿ ದೇವಿಯ ಅಂಗವರ್ಣನೆ ದೇಹವರ್ಣನೆ ಅಲ್ಲ — ನಾಡೀ–ಚಕ್ರ–ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹಗಳ ಸಂಕೇತ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ತಾಂತ್ರಿಕ ಬಲಾತ್ಕಾರವಿಲ್ಲದೆ, ಭಕ್ತಿಯ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇವಿ ಇಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಶಿವ ಚೈತನ್ಯ, ಮತ್ತು ಅವೆರಡನ್ನು ಸಂಧಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಮಹಾಶ್ಲೋಕ

ಮಹೀಂ ಮೂಲಾಧಾರೇ ಕಾಮಪಿ ಮಣಿಪುರೇ ಹುತಾವಹಂ ಸ್ಥಿತಂ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನೇ ಹೃದಿ ಮರುತಮಾಕಾಶಂ ಉಪರಿ ।
ಮನೋಽಪಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ಸಕಲಮಪಿ ಭಿತ್ವಾ ಕುಲಪಥಂ
ಸಹಸ್ರಾರೇ ಪದ್ಮೇ ಸಹ ರಹಸ್ಯಪತ್ಯಾ ವಿಹಾರಸೇ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ನೀನು ಭೂತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ, ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ, ವಾಯುತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಆಕಾಶತತ್ತ್ವವನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ, ಕುಲಪಥವೆಂಬ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ರಹಸ್ಯಪತಿಯಾದ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಲೀಲಿಸುತ್ತಿರುವೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ :- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ, ಸಂಕೇತವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವ ಶಿಖರ ಶ್ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅಲಂಕಾರವನ್ನೂ ಮೀರಿಸಿ, ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಚಕ್ರ–ತತ್ತ್ವ–ಪ್ರಾಣಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಮಹೀಂ ಮೂಲಾಧಾರೇ" — ಭೂತತ್ತ್ವ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಮೊದಲ ಸಾಧನೆ. ನೆಲೆಯಿಲ್ಲದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪತನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲು ಸ್ಥಿರವಾಗಬೇಕು, ಏಳಬಾರದು. "ಕಾಮಪಿ ಮಣಿಪುರೇ ಹುತಾವಹಂ" - ಮಣಿಪುರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಅರ್ಥವಲ್ಲ; ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿ. ಅಗ್ನಿ ಅಶುದ್ಧವಾದರೆ ಕ್ರೋಧ, ಅಹಂಕಾರ; ಶುದ್ಧವಾದರೆ ತೇಜಸ್ಸು. "ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನೇ ಹೃದಿ ಮರುತಂ" - ವಾಯು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರರು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣದ ಸಂವೇದನ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾದಾಗ ಭಕ್ತಿ ಸಹಜ. "ಆಕಾಶಂ ಉಪರಿ" — ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಶೂನ್ಯತೆ, ವಿಸ್ತಾರ. ಇದು ವಿಶುದ್ಧ–ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ; ಶಬ್ದ–ನಾದ ಲಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. "ಮನೋಽಪಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ" - ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ಚದುರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನೋಲಯವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ರಕ್ಷಾಕವಚ. "ಸಕಲಮಪಿ ಭಿತ್ವಾ ಕುಲಪಥಂ" - ಕುಲಪಥ ಎಂದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ. ಇದನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದು ಬಲಾತ್ಕಾರದಿಂದಲ್ಲ;

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ. ಈ ಮಾತು ತಂತ್ರಬಲಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಶಂಕರರ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿರೋಧ. “ಸಹಸ್ರಾರೇ ಪದ್ಮೇ ಸಹ ರಹಸ್ಯಪತ್ಯಾ ವಿಹಾರಸೇ” — ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಮಾರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಇದು ಶಕ್ತಿ–ಚೈತನ್ಯ ಲಯ. ವಿಹಾರ ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ; ಅಚಲ ಆನಂದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಮಾತೆಯೆ! ನೀನು ಮೂಲಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಗಳೆಂಬ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಅಂತಃಕರಣದ ತತ್ವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವಂತೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಸ್ರಾರಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ವಲ್ಲಭನಾದ ಸದಾಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡಿಸುತ್ತಿರುವೆ." ಎಂದು ಹೇಳಿರುವರು. ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಛಾಂದೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಂತವಿದೆ. ಆತ್ಮವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಿದ್ದೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು. "ಮನುಷ್ಯನು ಗಾಢನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸುಖಿಯಾಗಿ ಕನಸು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ; ಆಗ ಅವನ ಆತ್ಮವು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ? (ಛಾಂ ಅ 8 ಖಂ 6 ಮಂ 3). ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕಲ್ಪನೆಯು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದೆ. ಪುರೀತತ್ ಇದು ಹೃದಯದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ತಿಳುದೊಗಲಿನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಚೀಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ನಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಪುರೀತತ್‌ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವನು; ಹೀಗಾದಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು, ಎಂದು ಆ ಪುರಾತನರು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರು. ನೈಯ್ಯಾಯಿಕರು ಇದೇ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರು. ಜೀವಾತ್ಮನು ಪುರೀತತ್‌ದ ಒಳಗಿದ್ದಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದೆಂದೂ, ಪುರೀತತ್‌ದ ಒಳಸೇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಹೊಸ್ತಿಲಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಕನಸುಬೀಳುವವೆಂದೂ ಹೃದಯದಿಂದ ಪುರೀತತ್‌ದ ಹೊರೆಗೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎಚ್ಚತ್ತಿರುವನೆಂದೂ ಅವರ ಭಾವನೆಯು.*

"ಅಥ ಯದಾ ಸುಷುಪ್ತೋಭವತಿ ಯದಾ ನಕಸ್ಯಚ ನವೇದ ಹಿತಾನಾಮ ನಾಡ್ಯೋ ದ್ವಾಸಪ್ತತಿ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ಹೃದಯಾ-ತ್ಪುರೀತತಮಭಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠನ್ತೇ ತಾಭಿಃ ಪ್ರತ್ಯವಸೃಪ್ಯಪುರೀತತಿಶೇತ" **(ಬೃ. ಉ. – 2-1-9) ಎಂದರೆ-** *“ಯಾವಾಗ ಜೀವಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೋ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ 72,000 ನಾಡಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹರಡುತ್ತ, ಜೀವಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾನೆ.”*

ವಿವರಣೆ:- *ನಾಡಿಗಳು ಹೃದಯದಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮನು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.*

- ಜಾಗ್ರತ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ → ಜೀವಿ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ → ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ → ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮೃತಪ್ರವಾಹ, ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಲಯ

ಸುಧಾ-ಧಾರ-ಸಾರೈಶ್ಚರಣ-ಯುಗಲಾಂತರ್ವಿಗಳಿತೈಃ
ಪ್ರಪಂಚಂ ಸಿಂಚಂತಿ ಪುನರಪಿ ರಸಾಮ್ನಾಯ-ಮಹಸಃ;
ಅವಾಪ್ಯ ಸ್ವಾಂ ಭೂಮಿಂ ಭುಜಗ-ನಿಭಮಧ್ಯುಷ್ಟ-ವಲಯಂ
ಸ್ವಮಾತ್ಮಾನಂ ಕೃತ್ವಾ ಸ್ವಪಿಶಿ ಕುಲಕುಂಡೇ ಕುಹರಿಣೀ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ನಿನ್ನ ಪಾದಯುಗಲದ ಅಂತರದಿಂದ ಹರಿದುಬರುವ ಅಮೃತಧಾರೆಯ ಸಾರವು ರಸಾಮ್ನಾಯವೆಂಬ ಮಹಾಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಸಿಂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀನು ನಿನ್ನ ಸ್ವಂತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಹಾವುಪೋಲಿರುವ ವಲಯವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕುಲಕುಂಡ ಎಂಬ ಗುಹೆಯೊಳಗೆ ನಿನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವೆ. *(ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತವನ್ನು*

ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ನರಗಳನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಲು, ಮತ್ತು ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಅಮೃತದೊಂದಿಗೆ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಇಳಿಯಲು, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರ್ಪದಂತಹ ಉಂಗುರಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುವ ಕುಲ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಲಗುತ್ತೀರಿ.)

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಎರಡನೇ ಮಹಾರಹಸ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಲಯಗೊಂಡಳು. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ — ಲಯಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಹೇಗೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮೂಲಾಧಾರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಂಕರರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಸುಧಾ-ಧಾರ-ಸಾರೈಃ" — ಇದು ಕೇವಲ ಅಮೃತವಲ್ಲ, ಇದು ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಹರಿಯುವ ಚೈತನ್ಯಾನುಭವದ ಸಾರ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಹಸ್ರಾರ ತಲುಪಿದಾಗ, ಆ ಅನುಭವ ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಪಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದೇ "ಪ್ರಪಂಚಂ ಸಿಂಚಂತಿ". ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ಲೋಕವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ; ಲೋಕವೇ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. "ರಸಾಮ್ನಾಯ-ಮಹಸಃ" — ರಸಾಮ್ನಾಯ ಎಂದರೆ ತಂತ್ರ–ವೇದ–ಉಪನಿಷತ್ ಪರಂಪರೆಯ ಅನುಭವಸಾರ. ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಂಡಾಗ ಅದು ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಜೀವಂತ ರಸ. ಅದರಿಂದಲೇ ಲೋಕಧರ್ಮ ಪುನಃ ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. "ಅವಾಪ್ಯ ಸ್ವಂ ಭೂಮಿಂ" — ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಕ್ಯ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಗುರಿ ಸಹಸ್ರಾರವೇ ಅಲ್ಲ. ಲಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹ–ಮನ ಅಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಯೋಗದ ಮಹಾಸೂತ್ರ. "ಭುಜಗ-ನಿಭಮಧ್ಯುಷ್ಟ-ವಲಯಂ" — ಹಾವಿನಂತೆ ವಲಯವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಹಂಕಾರವಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂಸಂಯಮ. ವಲಯ ಎಂದರೆ ರಕ್ಷಾಕವಚ. ಶಕ್ತಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮೇಲ್ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. "ಕುಲಕುಂಡೇ ಕುಹರಿಣೀ" — ಕುಲಕುಂಡ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರದ ಗುಹೆ. ಕುಹರಿಣೀ ಎಂದರೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಇರುವವಳು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಅವಳು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಏಳಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. "ಸ್ವಮಾತ್ಮಾನಂ ಕೃತ್ವಾ ಸ್ವಪಿಶಿ" — ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗೂಢಾರ್ಥ. ಶಕ್ತಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಹೊರಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಲ್ಲ; ತನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪದಲ್ಲೇ ಲೀನಳಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಅಜ್ಞಾನನಿದ್ರೆಯಲ್ಲ; ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಣೆ:- *ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನ ಅಮೃತಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತಾ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ಅವಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಕುಲಕುಂಡ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನಾಗಿನಿಯಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನನ್ನೇ ತನ್ನೊಳಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ. "ಎಲೌ ಜನನಿಯೆ! ನೀನು ಸಹಸ್ರಾರಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ನಿನ್ನ ಚರಣಯುಗಳ ದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಅಮೃತವೃಷ್ಟಿ ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡುಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳನ್ನೂ ತೋಯಿಸಿ ಅಮೃತರಸದ ಅತೀಯವಾದ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಚಂದ್ರನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಪುನಃ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೇರಿ ಸರ್ಪದಂತೆ ಕುಂಡಲಾಕಾರವಾಗಿ ತೆಕ್ಕೆಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿ ತಾವರೇ-ದಂಟಿನೊಳಗಿರುವ ರಂಧ್ರದಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರವುಳ್ಳ, ಪೃಥ್ವೀ-ತತ್ವವು ಲಯವಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ, ಆಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಗೈಯ್ಯುವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.*

- ಕುಂಡಲಿನಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿ (ಅಮೃತಧಾರೆ) ಆಗಿದ್ದಾಳೆ.
- ಅವಳ ಶಕ್ತಿ "ಸುಷುಮ್ನಾ" ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಮೇಲೇಳದ ತನಕ, ಅವಳು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ.
- ಯೋಗಿಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆ ಶಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಿ, ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಶಿವನೊಡನೆ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ಶರಣಕೋಣ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಚಕ್ರ

ಚತುರ್ಭಿಃ ಶ್ರೀಕಾಂತೈಃ ಶಿವಯುವತಿಭಿಃ ಪಂಚಭಿರಪಿ
ಪ್ರಭಿನ್ನಭಿಃ ಸಂಭೋರ್ ನವಭಿರಪಿ ಮೂಲಪ್ರಕೃತಿಭಿಃ ।
ಚತುಶ್ಚತ್ವಾರಿಂಶದ್ವಸುದಲಕಲಾಸ್ರತ್ರಿವಲಯ-
ತ್ರಿರೇಖಾಭಿಃ ಸಾರ್ಧಂ ತವ ಶರಣಕೋಣಃ ಪರಿಣತಃ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೀಕಾಂತರು (ಶಿವಶಕ್ತಿಗಳು), ಐದು ಶಿವಯುವತಿಗಳು, ಒಂಭತ್ತು ಮೂಲಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಂದ ವಿಭಿನ್ನಗೊಂಡ ಶಿವತತ್ತ್ವಗಳು, ನಲವತ್ತಾಲ್ಕು ವಸುದಲಗಳು, ಕಲಾಸ್ರಗಳ ಮೂರು ವಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ರೇಖೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಿನ್ನ ಶರಣಕೋಣವು (ಶ್ರೀಚಕ್ರ) ಪೂರ್ಣರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. *(ನಮ್ಮ ಶಿವನ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ನಿಜವಾದ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ನನ್ನ ತಾಯಿಯಾದ ನಿನ್ನ ಐದು ವಿಭಿನ್ನ ಚಕ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಪವಿತ್ರ ಚಕ್ರದ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಎಂಟು ಮತ್ತು ಹದಿನಾರು ದಳಗಳ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳನ್ನು , ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೂರು ವಿಭಿನ್ನ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಒಟ್ಟು ನಲವತ್ತನಾಲ್ಕು ಕೋನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.)*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೀಚಕ್ರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಯಾಮಿತೀಯ–ಪ್ರಾಣತತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಂದೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುವ ಮಹಾಶ್ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ದೇವಿಯ ರೂಪವನ್ನು ದೇಹರೂಪವಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯಗಳ ಗಣಿತೀಯ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. “ಶರಣಕೋಣಃ” — ಇದು ಕೇವಲ ತ್ರಿಕೋಣವಲ್ಲ, ಇದು ಸಾಧಕನ ಅಂತರಂಗದ ಆಶ್ರಯ ಕೇಂದ್ರ. ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕೇಂದ್ರವೇ ಶ್ರೀಚಕ್ರ. “ಚತುರ್ಭಿಃ ಶ್ರೀಕಾಂತೈಃ” - ನಾಲ್ಕು ಶ್ರೀಕಾಂತರು ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಪ್ರಾಣವು ಕೇವಲ ಉಸಿರಲ್ಲ; ಅದು ಜ್ಞಾನ, ಕ್ರಿಯಾ, ಇಚ್ಛೆ, ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಶ್ರೀಚಕ್ರ ಸ್ಥಿರ. “ಶಿವಯುವತಿಭಿಃ ಪಂಚಭಿರಪಿ” - ಐದು ಶಿವಯುವತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ - ಇವು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಕ್ರ ಭ್ರಷ್ಟ. ಶಂಕರರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ: ಪಂಚಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀಚಕ್ರ ಸಾಧನೆ ಅಸಾಧ್ಯ. “ನವಭಿಃ ಮೂಲಪ್ರಕೃತಿಭಿಃ” — ಒಂಭತ್ತು ಮೂಲಪ್ರಕೃತಿಗಳು ಎಂದರೆ ನವಶಕ್ತಿಗಳು. ಇವು ನವಗ್ರಹಗಳಂತೆ ಹೊರಗಿನವಲ್ಲ; ಒಳಗಿನ ಚಲನಶಕ್ತಿಗಳು. ಇವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಧಕನು ಇವನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಶಕ್ತಿ ಚದುರುತ್ತದೆ. “ಚತುಶ್ಚತ್ವಾರಿಂಶದ್ವಸುದಲ” — ನಲವತ್ತಾಲ್ಕು ದಳಗಳು ಎಂದರೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ನಾಡೀಸಂಯೋಜನೆಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಳವೂ ಪ್ರಾಣದ ಒಂದು ಪ್ರವಾಹ. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದೇ ಯೋಗ. “ಕಲಾಸ್ರತ್ರಿವಲಯ” — ಮೂರು ವಲಯಗಳು ಎಂದರೆ ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಕಾರಣ ಶರೀರಗಳು. ಪ್ರಾಣ ಈ ಮೂರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಬಲವಾದರೆ ಅಸಮತೋಲನ.“ತ್ರಿರೇಖಾಭಿಃ” — ಮೂರು ರೇಖೆಗಳು ಇಚ್ಛಾ–ಜ್ಞಾನ–ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಜಡತೆ. ಸಮತ್ವವೇ ಲಯ. ಈ ಎಲ್ಲವು ಸೇರಿ “ಪರಿಣತಃ” — ಪೂರ್ಣತೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಯಂತ್ರರಚನೆ ಅಲ್ಲ; ಸಾಧಕನ ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶ್ರೀಚಕ್ರ → ಪ್ರಾಣ ಚದುರಿದರೆ ಚಕ್ರ ಚಿತ್ರ ಮಾತ್ರ; ಪ್ರಾಣ ಏಕಾಗ್ರವಾದರೆ ಚಕ್ರ ಚೈತನ್ಯ. ಶ್ರೀಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬರೆದು ಪೂಜಿಸುವುದು ಕರ್ಮ. ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಯೋಗ. (ಒಂಭತ್ತು ಒಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು→ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿ, ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿ, ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ, ವಿಸರ್ಜನ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಶಕ್ತಿ, ವಿಸ್ತಾರ ಶಕ್ತಿ, ಸಂಕೋಚ ಶಕ್ತಿ, ಲಯ ಶಕ್ತಿ.)

ಚಕ್ರಾನುಕ್ರಮದ ಕಿರಣವಿನ್ಯಾಸ - ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗರಹಸ್ಯ

ಕ್ಷಿತೌ ಸತ್–ಪಂಚಸದ್ ದ್ವಿ–ಸಮಾಧಿಕ–ಪಂಚಸಾದುದಕೇ
ಹುತಸೇ ದ್ವಾ–ಶಸ್ತಿಸ್ ಚತುರ್–ಅಧಿಕ–ಪಂಚಸದ್ ಅನಿಲೇ;
ದಿವಿ ದ್ವಿಃ–ಶತ್ರಿಂಸನ್ ಮನಸಿ ಚ ಚತುಃ–ಷಷ್ಠಿರಿತಿ ಯೇ
ಮಯೂಖಸ್ತೇಷಾಮಪ್ಯುಪರಿ ತವ ಪದಾಂಬುಜ ಯುಗಮ್ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ಭೂಮಿತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ 56 ಕಿರಣಗಳು, ಜಲತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ 52 ಕಿರಣಗಳು, ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ 62 ಕಿರಣಗಳು, ವಾಯುತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ 54 ಕಿರಣಗಳು, ಆಕಾಶತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ 72 ಕಿರಣಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 64 ಕಿರಣಗಳು — ಈ ಎಲ್ಲ ಮಯೂಖಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ನಿನ್ನ ಪಾದಕಮಲಯುಗಲವು ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಗಣಿತವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವ ಅಪರೂಪದ ಶ್ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ದೇವಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಭಾವಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹಗಳ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಮಯೂಖ" ಎಂದರೆ ಕಿರಣ. ಇದು ಬೆಳಕಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ, ದಿಕ್ಕು, ವೇಗ — ಎಲ್ಲವೂ ವಿಭಿನ್ನ. ಅದನ್ನು ಶಂಕರರು ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಕ್ಷಿತೌ — ಭೂತತ್ತ್ವ (56 ಮಯೂಖಗಳು) - ಭೂತತ್ತ್ವ ಎಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ. ಇಲ್ಲಿ 56 ಎಂದರೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ–ಧಾರಣೆಯ ಸಂಯೋಜಿತ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಭಾರವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿರಣಗಳ ಸಮತೋಲನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭಯ, ಅಸ್ಥಿರತೆ.

2. ಉದಕೇ — ಜಲತತ್ತ್ವ (52 ಮಯೂಖಗಳು) ಜಲತತ್ತ್ವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸ್ಪಂದನಶೀಲ. 52 ಎಂದರೆ ಸಂವೇದನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇಲ್ಲಿ ಮಯೂಖ ಅಸಮವಾದರೆ ಆಸಕ್ತಿ, ವ್ಯಸನ.

3. ಹುತಸೇ — ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವ (62 ಮಯೂಖಗಳು) ಮಣಿಪುರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ. 62 ಕಿರಣಗಳು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ–ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯ ಸಂಯೋಜನೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೇಂದ್ರ. ಶುದ್ಧವಾದರೆ ತೇಜಸ್ಸು; ಅಶುದ್ಧವಾದರೆ ಕ್ರೋಧ.

4. ಅನಿಲೇ — ವಾಯುತತ್ತ್ವ (54 ಮಯೂಖಗಳು) ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಯು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸೌಮ್ಯ. 54 ಎಂದರೆ ಭಕ್ತಿ–ಸಮತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣ. ಅಸಮವಾದರೆ ಅತಿಭಾವನೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ.

5. ದಿವಿ — ಆಕಾಶತತ್ತ್ವ (72 ಮಯೂಖಗಳು) ವಿಶುದ್ಧ–ಆಜ್ಞಾ ಪ್ರದೇಶ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. 72 ಎಂದರೆ ವಿಸ್ತಾರ–ಶೂನ್ಯತೆಯ ಸಂಯೋಜನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಯೂಖ ಅಸಮವಾದರೆ ಭ್ರಮೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ.

6. ಮನಸಿ — ಮನಸ್ಸು (64 ಮಯೂಖಗಳು) ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಃ ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ; ಸಂಯೋಜಕ ಕ್ಷೇತ್ರ. 64 ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನಶಕ್ತಿಗಳ ಜಾಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮಯೂಖ ಸ್ಥಿರವಾದರೆ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವ; ಅಶುದ್ಧವಾದರೆ ಅಶಾಂತಿ.

"ತವ ಪದಾಂಬುಜ ಯುಗಮ್" — ಪರಮ ರಹಸ್ಯ - ಈ ಎಲ್ಲ ಕಿರಣಗಳ ಮೇಲೆ ದೇವಿಯ ಪಾದಕಮಲ. ಪಾದ ಎಂದರೆ ಆಶ್ರಯ. ಅಂದರೆ — ಪ್ರಾಣ ಎಷ್ಟೇ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೂ, ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿತ. ಶಂಕರರು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು: ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಗುರಿ ಮಯೂಖಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಪಾದಕಮಲದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವುದು.

ಅಗ್ನಿಚಂದ್ರ ಸಂಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಾನಂದ

ತತಿಲ್-ಲೇಖಾ-ಥಾನ್ವಿಂ ಥಾಪನ-ಶಶಿ-ವೈಶ್ವಾನರ-ಮಯೀಂ
ನಿಷನ್ನಂ ಶನ್ನಂ ಆಪ್ಯ್ ಉಪರಿ ಕಮಲಾನಾಂ ತವ ಕಲಾಮ್;
ಮಹಾ-ಪದ್ಮ ತವ್ಯಂ ಮೃಡಿತ-ಮಾಲಾ-ಮಾಯೇನ ಮನಸಾ

ಮಹಂತಃ ಪಶ್ಯನ್ತೋ ದಧತಿ ಪರಮಾ’ಹ್ಲಾದ-ಲಹರಿಮ್ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ನಿನ್ನ ಕಲೆಯನ್ನು ತಿಲದ ತೈಲದಂತೆ, ಲೇಖೆಯಂತೆ, ಥಾಪನದಂತೆ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೇಖೆ), ಚಂದ್ರನಂತೆ, ಅಗ್ನಿಯಂತೆ (ವೈಶ್ವಾನರ) ಆಧಾರಿತವಾಗಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕಮಲಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕಾಣುವುದು; ಆ ಕಲೆಯನ್ನು ಮಹಾಪದ್ಮವೆಂದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಧರಿಸಿ, ಮೃದುವಾದ ಮಾಲೆಯ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಗ್ನಗೊಂಡು, ಮಹಾತ್ಮರು ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಪರಮ ಆನಂದದ ಉತ್ಸವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇವಿಯ ಶಕ್ತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪವನ್ನು (ಕಲಾ) ತೈಲ, ರೇಖೆ, ಚಂದ್ರಕಿರಣ, ಅಗ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಮೆಗಳ ಮೂಲಕ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ; ಅದು ಕಮಲಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಶುದ್ಧ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಭಕ್ತರು ಆ ಕಲೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೂರನೇ ನೇತ್ರದಲ್ಲಿ (ಮಹಾಪದ್ಮ) ಧರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸು ಮೋಹನೀಯ ಮಾಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ತಂಪುಗೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಇದು ತಂತ್ರ-ಮಂತ್ರ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ತಂತ್ರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

“ತಟಿಲ್ಲೇಖಾತನ್ವೀಂ” — ಮಿಂಚಿನ ರೇಖೆಯಂತೆ. ಇದು ವೇಗದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ; ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಅದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾಣದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದೇ ನಿಜ ಧ್ಯಾನ. “ಶಶಿವೈಶ್ವಾನರಮಯೀಂ” — ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ ಎರಡೂ ಸೇರಿರುವ ಸ್ವರೂಪ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸೂತ್ರ. ಚಂದ್ರ = ಶಾಂತಿ, ಶೀತಲತೆ; ಅಗ್ನಿ = ತೇಜಸ್ಸು, ಚಲನ. ಈ ಎರಡೂ ಸಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿತಿ. ಒಂದೇ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅತಿಭಾವ ಅಥವಾ ಅತಿಕ್ರಿಯೆ. “ನಿಷಣ್ಣಾಂ ಶಾಂತಾಂ” — ಆಸೀನಳಾಗಿರುವಳು, ಶಾಂತಳು. ಕುಂಡಲಿನಿ ಇಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ; ಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ — ಚಲನರಹಿತ ಚೈತನ್ಯ. “ಉಪರಿ ಕಮಲಾನಾಂ” — ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ. ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಚಕ್ರಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತ. ಚಕ್ರಗಳು ಸಾಧನ; ಗುರಿ ಅಲ್ಲ. ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಚಕ್ರಾತೀತ. “ಮಹಾಪದ್ಮಾಟವ್ಯಾಂ” — ಮಹಾಪದ್ಮ ಅಂದರೆ ಸಹಸ್ರಾರ. ಅಟವಿ ಎಂದರೆ ವನ. ಇದು ಒಂದು ಬಿಂದು ಅಲ್ಲ; ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ; ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅರಿವು ಮಾತ್ರ. “ಮೃದಿತಮಲಮಾಯೇನ ಮನಸಾ” — ಮಲ (ವಾಸನೆ), ಮಾಯೆ (ಭ್ರಮೆ) ಎರಡೂ ಮೃದಿತ. ಅಂದರೆ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ; ಕರಗಿವೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೂಚನೆ: ನಿಗ್ರಹದಿಂದಲ್ಲ, ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. “ಮಹಾಂತಃ ಪಶ್ಯಂತಃ” — ಮಹಾತ್ಮರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲರು. ಇದು ದೃಶ್ಯವಲ್ಲ; ಅನುಭವ. ಕಾಣುವವನು ಇಲ್ಲ; ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. “ಪರಮಾಹ್ಲಾದಲಹರಿಂ” — ಅಂತಿಮ ಫಲ. ಇದು ಉತ್ಸಾಹವಲ್ಲ; ಶಾಂತ ಆನಂದದ ಅಲೆ. ಅಲೆ ಎಂದರೆ ಚಲನೆ ಇದ್ದರೂ ಅಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ.

ಜಪ–ಕರ್ಮ–ಸುಖಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆತ್ಮಾರ್ಪಣ —ಪರಮ ಭಕ್ತಿಯೋಗ

ಜಪೋ ಜಲ್ಪಃ ಶಿಲ್ಪಂ ಸಕಲಮಪಿ ಮುದ್ರಾವಿರಚನಾ
ಗತಿಃ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ರಮಣಮಾಸನಾದ್ಯಾಹುತಿವಿಧಿಃ ।
ಪ್ರಣಮಃ ಸಂವೇಷಃ ಸುಖಮಕಿಲಮಾತ್ಮಾರ್ಪಣದೃಶಾ
ಸಪರ್ಯಾಪರ್ಯಯಸ್ತವ ಭವತು ಯನ್ಮೇ ವಿಲಸಿತಮ್ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ನನ್ನ ಮಾತು ಜಪವಾಗಲಿ, ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕಲೆಗಳು ನಿನ್ನ ಮುದ್ರಾರಚನೆಯಾಗಲಿ, ನನ್ನ ನಡೆ ನಿನ್ನ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಲಿ, ನನ್ನ ಆಸನ, ಕ್ರಿಯೆ, ಆಹುತಿಗಳು ಪೂಜೆಯ ವಿಧಿಯಾಗಲಿ; ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು

ಅಲಂಕಾರವಾಗಲಿ, ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸುಖಗಳು ಆತ್ಮಾರ್ಪಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಂದಂತಾಗಲಿ; ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನ ಸಪರ್ಯೆಯೇ ಆಗಲಿ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯ ಅಂತಿಮ ಉಪದೇಶ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಕುಂಡಲಿನಿ, ಚಕ್ರ, ಮಯೂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿವೆ. ಉಳಿದಿರುವುದು ಒಂದೇ - ಆತ್ಮಾರ್ಪಣ. "ಜಪೋ ಜಲ್ಪಃ" - *ಜಪವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತು ಸ್ವತಃ ಜಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಪ ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರಉಚ್ಚಾರವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ನಾದದ ಸಹಜ ಸ್ಪಂದನ. ಅಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ ಮಾತನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ ಮಾತನ್ನೇ ಪೂಜೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.* "ಶಿಲ್ಪಂ ಸಕಲಮಪಿ ಮುದ್ರಾವಿರಚನಾ" - *ಕಲೆ, ಕೆಲಸ, ಕೌಶಲ - ಎಲ್ಲವೂ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರೆ ಎಂದರೆ ಕೈಚಳಕವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣದ ವಿನ್ಯಾಸ. ಸಾಧಕನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ, ಅದೇ ಯೋಗಮುದ್ರೆ.* "ಗತಿಃ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ್ಯಕ್ರಮಣಂ" - *ನಡೆಯುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ. ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಎಂದರೆ ದೇವರನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು ಅಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತ ಕರಗಿಸುವ ಚಲನ. ಸಾಧಕನ ದೈನಂದಿನ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.* "ಆಸನಾದ್ಯಾಹುತಿವಿಧಿಃ" - *ಆಸನ, ಆಹುತಿ, ವಿಧಿ - ಇವು ಯಾಗಶಾಲೆಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ದೇಹವೇ ಯಾಗವೇದಿ. ಪ್ರಾಣವೇ ಹವಿಸ್ಸು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಉಸಿರು ಆತ್ಮಾಹುತಿ.* "ಪ್ರಣಮಃ ಸಂವೇಷಃ" - *ನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರ ಒಂದೇ. ಅಹಂ ಬಾಗಿದಾಗ ದೇಹವೇ ಅಲಂಕರಿತ. ಇದು ಹೊರಗಿನ ಅಲಂಕಾರವಲ್ಲ; ಅಂತರಂಗ ವಿನಯ.* "ಸುಖಮಕಿಲಮಾತ್ಮಾರ್ಪಣದೃಶಾ" - *ಸುಖವೂ ಭೋಗವಲ್ಲ; ಅರ್ಪಣೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತ. ಸುಖದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ; ದುಃಖದಲ್ಲೂ ದ್ವೇಷ ಇಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಅರ್ಪಣೆ.* "ಸಪರ್ಯಾಪರ್ಯಯಃ" - *ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭೇದವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ನಿಜ ಭಕ್ತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿ ಏರುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಅಲುಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ.*

ತಂತ್ರಾತೀತ ತಂತ್ರ — ದೇವೀಕೃಪೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಅವತರಣ

ಕೌತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾತಂತ್ರೈಃ ಸಕಲಮತಿಸಂಧಾಯ ಭುವನಂ
ಸ್ಥಿತಸ್ತತ್ತತ್ಸಿದ್ಧಿಪ್ರಸವಪರತಂತ್ರೈಃ ಪಶುಪತಿಃ;
ಪುನಸ್ತ್ವನ್ನಿರ್ಬಂಧಾದಖಿಲಪುರುಷಾರ್ಥೈಕಘಟನಾ-
ಸ್ವತಂತ್ರಂ ತೇ ತಂತ್ರಂ ಕ್ಷಿತಿತಲಮವತೀರದಿದಮ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪಶುಪತಿಯಾದ ಶಿವನು ಈ ಸಮಸ್ತ ಭುವನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅಧೀನನಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ದಿಟ್ಟ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಧರ್ಮ–ಅರ್ಥ–ಕಾಮ–ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಹೊಡೆತದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ನಿನ್ನ ತಂತ್ರವೇ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅವತರಿಸಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಂತ್ರಪಥದ ಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿಸಿ ಭಕ್ತಿಪಥದ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಘೋಷಣಾ ಶ್ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ — ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಒಂದು ತಂತ್ರ ಇದೆ; ಅದು ದೇವಿಯ ತಂತ್ರ. "ಕೌತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾತಂತ್ರೈಃ" — *ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ತಂತ್ರಗಳು. ಇವು ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳು, ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಿಗಳು, ವಿಭಿನ್ನ ನಿಯಮಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಒಂದು ಫಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಒಂದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡದು. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಇವುಗಳು ಚದುರಿದ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳು.* "ತತ್ತತ್ಸಿದ್ಧಿಪ್ರಸವಪರತಂತ್ರೈಃ" — *ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂತ್ರವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂಧಿತ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು*

ಸಿದ್ಧಿಯ ಗುಲಾಮ. ಪ್ರಾಣ ಸಿದ್ಧಿಯತ್ತ ಹರಿದರೆ ಲಯವಿಲ್ಲ; ಅಹಂಕಾರ ಮಾತ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನೇ "ಪಶುಪತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಪಶು ಎಂದರೆ ಬಂಧಿತ ಜೀವ. ಅಂದರೆ — ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ದೇವನೂ ಬಂಧಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಉಪದೇಶ. "ಪುನಸ್ತ್ವನ್ನಿರ್ಬಂಧಾತ್" — *ಆದರೆ ದೇವಿಯ ದಿಟ್ಟ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ. ಇಲ್ಲಿ ನಿರ್ಬಂಧ ಎಂದರೆ ಒತ್ತಾಯವಲ್ಲ; ಕರುಣಾಸಂಕಲ್ಪ. ದೇವಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೊಸ ದಿಕ್ಕು.* "ಅಖಿಲಪುರುಷಾರ್ಥೈಕಘಟನಾ–ಸ್ವತಂತ್ರಂ ತೇ ತಂತ್ರಂ" — *ದೇವಿಯ ತಂತ್ರವು ಒಂದೇ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಅದು ಧರ್ಮ–ಅರ್ಥ–ಕಾಮ–ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ; ಜೀವನಸಾಧನೆ.* "ಕ್ಷಿತಿತಲಮವತೀರತ್" — *ಈ ತಂತ್ರ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿಲ್ಲ; ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಅವತರಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ ಗೃಹಸ್ಥ, ಸೇವಕ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನಗುಹೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಜೀವನದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.* ಸಿದ್ಧಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡಿದರೆ ಪ್ರಾಣ ಚದುರುತ್ತದೆ; ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾದರೆ ಪ್ರಾಣ ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಏಕವಾದರೆ ಜೀವನವೇ ಮುಕ್ತಿ. ಇದೇ ತಂತ್ರಾತೀತ ತಂತ್ರ.

ಸ್ಮರ–ಯೋನಿ–ಲಕ್ಷ್ಮೀ ತ್ರಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಯಾಗ —ಮಹಾಮಂತ್ರಾರ್ಥ

ಸ್ಮರಂ ಯೋನಿಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ತ್ರಿತಯಮಿದಮಾದೌ ತವ ಮನೋರ್
ನಿಧಯೈಕೇ ನಿತ್ಯೇ ನಿರವಧಿ-ಮಹಾಭೋಗ-ರಸಿಕಃ;
ಭಜಂತಿ ತ್ವಾಂ ಚಿಂತಾಮಣಿಗುಣನಿಬದ್ಧಾಕ್ಷವಲಯಾಃ
ಶಿವಾಗ್ನೌ ಜುಹ್ವಂತಃ ಸುರಭಿಘೃತಧಾರಾಹುತಿಶತೈಃ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ಸ್ಮರ (ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ), ಯೋನಿ (ಉತ್ಪತ್ತಿಶಕ್ತಿ), ಲಕ್ಷ್ಮೀ (ಪೋಷಣಾಶಕ್ತಿ) - ಈ ಮೂರು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಆದಿಮೂಲ ನಿಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ನಿರಂತರ, ಅಸೀಮ ಮಹಾಭೋಗದ ರಸವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವವರು ಚಿಂತಾಮಣಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ನಿಬದ್ಧವಾದ ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಶಿವಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಿತ ತುಪ್ಪದ ಧಾರೆಯ ಆಹುತಿಗಳನ್ನು ನೂರಾರು ಬಾರಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾ
ನಿನ್ನನ್ನೇ ಭಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಂತ್ರಸಾಧನೆಯ ಅಂತರಂಗ ಯಜ್ಞವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವ ಮಹಾಶ್ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೊರಗಿನ ಹೋಮ–ಹವನಗಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಭಾವಗಳ ಯಾಗವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಸ್ಮರಂ ಯೋನಿಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ತ್ರಿತಯಮ್" — *ಇದು ಕಾಮಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಸ್ಮರ ಎಂದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ; ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಕು ನೀಡುವ ಪ್ರೇರಣೆ. ಯೋನಿ ಎಂದರೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಕೇಂದ್ರ; ಪ್ರಾಣ ರೂಪ ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಾನ. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಎಂದರೆ ಪೋಷಣೆ; ಪ್ರಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಮೂರು ಸೇರಿ ಪ್ರಾಣದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ — ಇಚ್ಛೆ → ಉತ್ಪತ್ತಿ → ಪೋಷಣೆ.* "ತವ ಮನೋರ್ ನಿಧಯಃ" — *ಈ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೇವಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಧಿಗಳು ಎಂದರೆ, ಪ್ರಾಣವು ದೇವಿಭಾವದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಚ್ಛೆ ಕಾಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಬಂಧನವಾಗುತ್ತದೆ, ಪೋಷಣೆ ಆಸಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.* "ನಿತ್ಯೇ ನಿರವಧಿ ಮಹಾಭೋಗ ರಸಿಕಃ" — *ಇಲ್ಲಿ ಭೋಗ ಎಂದರೆ ವಿಷಯಭೋಗವಲ್ಲ; ಅಖಂಡಾನಂದ ರಸ. ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ–ಮಂತ್ರ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ನಿರಂತರ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.* "ಚಿಂತಾಮಣಿ ಗುಣನಿಬದ್ಧಾಕ್ಷವಲಯಾಃ" — *ಜಪಮಾಲೆ ಇಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನಗಳ ಸರಣಿ. ಪ್ರತಿ ಶ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸವೂ ಒಂದು ಅಕ್ಷ. ಚಿಂತಾಮಣಿ ಎಂದರೆ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ — ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಫಲ ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲ; ಲಯ.* "ಶಿವಾಗ್ನೌ ಜುಹ್ವಂತಃ" — *ಶಿವಾಗ್ನಿ ಹೊರಗಿನ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲ; ಹೃದಯಾಗ್ನಿ. ಅಲ್ಲಿ ಜುಹ್ವತಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು. "ಸುರಭಿಘೃತಧಾರಾಹುತಿಶತೈಃ" —*

ತುಪ್ಪದ ಧಾರೆ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಪ್ರವಾಹ. ನೂರಾರು ಆಹುತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದ ಉಸಿರಾಟ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರರು ಹೇಳುವುದು: ಸಾಧಕನು ಉಸಿರನ್ನೇ ಮಂತ್ರಮಾಡಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಯಜ್ಞ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಶಿವ–ಶಕ್ತಿ ಸಮರಸಾನಂದ — ದೇಹ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಸಂಬಂಧ

ಶರೀರಂ ತ್ವಾಂ ಸಂಭೋಃ ಸಸಿ–ಮಿಹಿರ–ವಕ್ಷೋರುಹಯುಗಂ
ತವಾತ್ಮಾನಂ ಮನ್ಯೇ ಭಗವತಿ ನವಾತ್ಮಾನಮನಘಮ್;
ಅತಃ ಶೇಷಃ ಶೇಷಿತ್ಯಾಯಾಮುಭಯಸಾಧಾರಣತಯಾ
ಸ್ಥಿತಃ ಸಂಬಂಧೋ ವಾಂ ಸಮರಸಪರಾನಂದಪರಯೋಃ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ಭಗವತಿ! ಶಿವನ ದೇಹವೆಂದು ನಿನ್ನನ್ನೇ ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ — ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ರೂಪದ ಎರಡು ಸ್ತನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ದಿವ್ಯ ದೇಹವಾಗಿ. ನಿನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನೇ, ದೋಷರಹಿತವಾದ ನವಾತ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಶಿವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಈ ಸಂಬಂಧವು ಸಮರಸವಾದ ಪರಮಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಷವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವ ಏಕೈಕ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಿವ–ಶಕ್ತಿ ತತ್ತ್ವದ ಪರಮ ಘೋಷಣೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು "ಶಕ್ತಿ ಶಿವನಿಗೆ ಸೇರಿದಳು" ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಶಕ್ತಿ ಶಿವನ ದೇಹವೇ ಎಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭಕ್ತಿಭಾವವಲ್ಲ; ತತ್ತ್ವದ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯ. "ಶರೀರಂ ತ್ವಾಂ ಸಂಭೋಃ" — *ಶಿವನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದೇಹವಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಶಿವ ಶವ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವಿಯ ದೇಹವೇ ಶಿವನ ದೇಹ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹಾಸೂತ್ರ: ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ರೂಪ ನೀಡುವುದು ಪ್ರಾಣ.* "ಸಸಿ–ಮಿಹಿರ–ವಕ್ಷೋರುಹಯುಗಂ" — *ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಸ್ತನಗಳು. ಇದು ರೂಪಕವಲ್ಲ; ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲ ನಾಡಿಗಳು. ಚಂದ್ರ = ಶೀತಲ ಪ್ರಾಣ; ಸೂರ್ಯ = ಉಷ್ಣ ಪ್ರಾಣ. ಈ ಎರಡು ಸಮವಾದಾಗ ಮಧ್ಯನಾಡಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ಜಾಗೃತ.* "ತವಾತ್ಮಾನಂ… ನವಾತ್ಮಾನಮ್" — *ದೇವಿಯ ಆತ್ಮವೇ ನವಾತ್ಮ. ನವ ಎಂದರೆ ಹೊಸದಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಆತ್ಮ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅಶುದ್ಧ ಆತ್ಮ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ.* "ಅನಘಮ್" — *ದೋಷರಹಿತ. ಇದು ಮಹತ್ವದ ಪದ. ಶಿವ–ಶಕ್ತಿ ಲಯದಲ್ಲಿ ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣ ಸಮತೋಲನಗೊಂಡಾಗ ದೋಷಗಳೇ ಇಲ್ಲ.* "ಉಭಯಸಾಧಾರಣತಯಾ" — *ಶಿವನಿಗೂ ಶಕ್ತಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು ಏನು? ಸಮರಸಾನಂದ. ಇದು ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ; ಭೇದವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ.* "ಸಂಬಂಧೋ ವಾಂ" — *ಇಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಎಂದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯವಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧ ಎಂದರೆ ಅಭೇದ ಸ್ಥಿತಿ. ಎರಡು ಇಲ್ಲ; ಒಂದೇ.* "ಸಮರಸಪರಾನಂದಪರಯೋಃ" — *ಪರಮಾನಂದದ ಶಿಖರ. ಆನಂದ ಇಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಲ್ಲ; ಸ್ವರೂಪ. ಅನುಭವಿಸುವವನು ಇಲ್ಲ; ಆನಂದವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ಪಂಚಭೂತಾತೀತ ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ — ಶಿವಶಕ್ತಿ ಅಭೇದದ ಘೋಷಣೆ

ಮನಸ್ತ್ವಂ ವ್ಯೋಮತ್ವಂ ಮರುದಸಿ ಮರುತ್ಸಾರಥಿರಸಿ
ತ್ವಮಾಸ್ತಿಂ ಭೂಮಿಸ್ತ್ವಯಿ ಪರಿಣತಯಂ ನ ಹಿ ಪರಮ್;
ತ್ವಮೇವ ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಪರಿಣಮಯಿತುಂ ವಿಶ್ವವಪುಷಾ
ಚಿದಾನಂದಾಕಾರಂ ಶಿವಯುವತಿಭಾವೇನ ಬಿಭೃಷೇ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ನೀನೇ ಮನಸ್ಸು, ನೀನೇ ಆಕಾಶ, ನೀನೇ ವಾಯು ಮತ್ತು ವಾಯುವಿನ ಸಾರಥಿಯೂ ನೀನೇ; ನೀನೇ ಜಲ, ನೀನೇ ಭೂಮಿ — ನಿನ್ನಿಂದ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನೀನೇ ನಿನ್ನ ಸ್ವಾತ್ಮವನ್ನು ವಿಶ್ವರೂಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಶಿವಯುವತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿದ್ದೀಯೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಂಚಭೂತ–ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯಗಳ ಅಂತಿಮ ಏಕತ್ವವನ್ನು ಘೋಷಿಸುವ ಮಹಾಶ್ಲೋಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ದೇವಿಯನ್ನು ಭೂತಗಳ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಭೂತಗಳೇ ದೇವಿಯೆಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಮನಸ್ತ್ವಂ" — *ಮನಸ್ಸು ದೇವಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಾಣದ ಚಲನರೂಪ. ಪ್ರಾಣ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ; ಅಶುದ್ಧವಾದರೆ ಚಂಚಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವೇ ದೇವಿ.* "ವ್ಯೋಮತ್ವಂ" — *ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಅವಕಾಶ. ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತಾರ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆಯಲು ಜಾಗ ಬೇಕು; ಆ ಜಾಗವೇ ದೇವಿ. ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯಲು ಆಕಾಶ ಅಗತ್ಯ.* "ಮರುದಸಿ ಮರುತ್ಸಾರಥಿರಸಿ" — *ನೀನೇ ವಾಯು, ವಾಯುವಿನ ಸಾರಥಿಯೂ ನೀನೇ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸತ್ಯ. ಉಸಿರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನೀನೇ; ಆ ಉಸಿರಿನ ದಿಕ್ಕು, ಲಯ, ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ನೀನೇ. ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣನಿಯಂತ್ರಕ ಭೇದವಲ್ಲ.* "ತ್ವಮಾಸ್ತಿಂ ಭೂಮಿಃ" — *ನೀನೇ ಜಲ, ನೀನೇ ಭೂಮಿ. ಜಲ ಎಂದರೆ ಹರಿವು; ಭೂಮಿ ಎಂದರೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಸಮತೋಲನ. ಈ ಸಮತೋಲನವೇ ದೇವಿಯ ಸ್ವರೂಪ.* "ತ್ವಯಿ ಪರಿಣತಯಂ ನ ಹಿ ಪರಮ್" — *ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುವದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಹೊಸದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಲ್ಲ; ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು.* "ತ್ವಮೇವ ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಪರಿಣಮಯಿತುಂ ವಿಶ್ವವಪುಷಾ" — *ದೇವಿ ನಿನ್ನ ಸ್ವಾತ್ಮವನ್ನೇ ವಿಶ್ವರೂಪವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಕಥೆಯಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಸಾಧಕನೊಳಗಿನ ನಿರಂತರ ಸೃಷ್ಟಿ. ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.* "ಚಿದಾನಂದಾಕಾರಂ" — *ಅಂತಿಮ ಸ್ವರೂಪ ಚಿದಾನಂದ. ಇಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಅನುಭವವಲ್ಲ; ಸ್ವಭಾವ. ಚಿತ್ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಭೇದವಿಲ್ಲ.* "ಶಿವಯುವತಿಭಾವೇನ ಬಿಭೃಷೇ" — *ದೇವಿ ಶಿವಯುವತಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ (ಶಿವ) ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ (ಪ್ರಾಣ) ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಸತ್ಯ ಎರಡು ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.*

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಕರುಣಾದೃಷ್ಟಿ - ಕ್ರೋಧಶಮನದ ಪ್ರಾಣರಹಸ್ಯ

ತವ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನೇ ಹುತವಾಹಮಧಿಷ್ಠಾಯ ನಿರತಂ
ತಮೀಡೆ ಸರ್ವಥಾ ಜನನಿ ಮಹತೀಂ ತಾಂ ಚ ಸಮಯಂ ।
ಯದಾಲೋಕೇ ಲೋಕಾನ್ ದಹತಿ ಮಹತಿ ಕ್ರೋಧಕಲಿತೇ
ದಯಾರ್ದ್ರಾ ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಃ ಶಿಶಿರಮಯಚ್ಚೇರಮಿತಿ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ಜನನಿ! ನಿನ್ನ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿದೇವನು ಅಧಿಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರತನಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕ್ರೋಧದಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ ಆ ಅಗ್ನಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಲೋಕಗಳನ್ನೇ ದಹಿಸುವಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಆ ದೃಷ್ಟಿ ಶೀತಲ ಅಮೃತದಂತೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಮಹಾಸಂಯಮ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ — ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಧನೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. "ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನೇ ಹುತವಾಹಮಧಿಷ್ಠಾಯ" — *ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಾಮಕೇಂದ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ಉಷ್ಣ–ರಸ–*

ಸ್ಪಂದನಗಳ ಕೇಂದ್ರ. ಇಲ್ಲಿ ಹುತವಾಹ (ಅಗ್ನಿ) ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಇಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. "ನಿರತಂ" — *ಅಗ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಲ್ಲ; ಸದಾ ಕಾರ್ಯನಿರತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಧಕನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಈ ಅಗ್ನಿ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಸುಡದೆ, ಸಾಧಕನನ್ನೇ ಸುಡುತ್ತದೆ.* "ಯದಾಲೋಕೇ ಲೋಕಾನ್ ದಹತಿ" — *ಇದು ಕಾವ್ಯವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ನಿಖರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಾಗ್ನಿ ಕ್ರೋಧದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಅದರ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ದಹನಶಕ್ತಿ. ಇದು ಒಳಗಿನ ಲೋಕಗಳನ್ನು — ಮನಸ್ಸು, ಸಂಬಂಧ, ವಿವೇಕ — ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಡುತ್ತದೆ.* "ಮಹತಿ ಕ್ರೋಧಕಲಿತೇ" — *ಕ್ರೋಧ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ; ಅದು ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಿತ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂದರೆ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಾಣ + ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು = ವಿನಾಶ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ದೇವಿಯ ಮಹಿಮೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.* "ದಯಾರ್ದ್ರಾ ಯಾ ದೃಷ್ಟಿಃ" — *ದೇವಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇವಲ ನೋಡುವುದು ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಶೀತಲೀಕರಣ. ಕರುಣೆ ಎಂದರೆ ಭಾವನೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಶಕ್ತಿಯ ದಿಕ್ಕುಬದಲಾವಣೆ.* "ಶಿಶಿರಮಯಚ್ಚೇರಮಿತಿ" — *ಹಾಲಿನಂತೆ ಶೀತಲ. ಅಂದರೆ ದೇವಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಾಗ್ನಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.* **ಇದು ಯೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಹಸ್ಯ: ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಡಿ - ಕರುಣೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿನ ಅಗ್ನಿ ಸಾಧಕನ ಶತ್ರುವೂ ಆಗಬಹುದು, ಸಾಧಕನ ಸಾಧನವೂ ಆಗಬಹುದು. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು? ದೇವಿಯ ದಯಾ ದೃಷ್ಟಿ.**

ಮಣಿಪೂರಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಶ್ಯಾಮಮೇಘ ಶಕ್ತಿ — ತಪ್ತ ತ್ರಿಭುವನಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿಯ ವರ್ಷಾ

ತಥಿತ್ವಂತಂ ಶಕ್ತಿ ತಿಮಿರಪರೀಪಂಡಿಸ್ಫುರಣಾಯ
ಸ್ಫುರನ್ನಾಯ ನ ರತ್ನಾಭರಣಪರಿಣೇದ್ವೇಂದ್ರಧನುಷಂ ।
ತವ ಶ್ಯಾಮಂ ಮೇಘಂ ಕಮಪಿ ಮಣಿಪೂರೈಕಶರಣಂ
ನಿಷೇವೇ ವರ್ಷಾಂತಂ ಹರಾಮಿಹಿರತಪ್ತಂ ತ್ರಿಭುವನಂ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಚೂರುಮೂರು ಮಾಡುವ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ನಿನ್ನ ಶಕ್ತಿ ರತ್ನಾಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಇಂದ್ರಧನುಸ್ಸಿನಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರವೇ ನಿನ್ನ ಏಕ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವ ಆ ಶ್ಯಾಮವರ್ಣದ ಮೇಘವನ್ನು ನಾನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ; ಅದು ಸೂರ್ಯತಾಪದಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ತ್ರಿಭುವನಕ್ಕೆ ವರ್ಷಾಂತದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. *(ಮಣಿಪೂರಕನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ , ಪರಾಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕತ್ತಲೆಯ ಶತ್ರುವಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ, ಮಿಂಚಿನ ಗೆರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮಿಂಚಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಕಲ್ಲುಗಳ ಹೊಳೆಯುವ ರತ್ನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ರಾತ್ರಿಯಂತೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ, ರುದ್ರನಿಂದ ಪ್ರವಾಹದ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಸುಟ್ಟುಹೋದ, ಮತ್ತು ವಿಚಿತ್ರ ಮೋಡದಂತೆ ಮೂರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಆ ತತ್ವದ ಮುಂದೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.)*

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಣಿಪೂರಾಗ್ನಿಯ ಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಮನದ ಪರಮ ರೂಪಕ. ಇಲ್ಲಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಮೇಘರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಶೀತಲೀಕರಿಸುವ ಕರುಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. "ತಥಿತ್ವಂತಂ ಶಕ್ತಿ" — *ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಶಕ್ತಿ. ಇದು ಅತಿವೇಗದ ಉತ್ಕಟತೆ ಅಲ್ಲ; ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಾಗೃತಿ. ತಮಸ್ಸನ್ನು (ತಿಮಿರ) ಚೂರುಮೂರು ಮಾಡುವ ಸ್ಫುರಣವೇ ಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭ.* "ರತ್ನಾಭರಣಪರಿಣೇದ್ವೇಂದ್ರಧನುಷಂ" — *ಇಂದ್ರಧನುಸ್ಸು ಅಲಂಕಾರವಲ್ಲ; ವಿಭಿನ್ನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ. ಮಣಿಪೂರದಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛಾ–ಕ್ರಿಯಾ–ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಬಣ್ಣಗಳಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಿಸಿದಾಗ ಅಹಂಕಾರ ಕರಗುತ್ತದೆ.* "ತವ ಶ್ಯಾಮಂ ಮೇಘಂ" — *ಶ್ಯಾಮವರ್ಣದ ಮೇಘ ಎಂದರೆ ಕರುಣೆಯ ಘನೀಕರಣ. ಅಗ್ನಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ; ಅಗ್ನಿಯೇ ಮೇಘವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತ. ಇದು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ*

ಮಹಾಸೂತ್ರ: ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಡಿ; ಅದನ್ನು ಶ್ಯಾಮಶಾಂತಿಯಾಗಿಸಿ. "ಮಣಿಪೂರೈಕಶರಣಂ" — *ಮಣಿಪೂರವೇ ಏಕ ಆಶ್ರಯ. ಅಂದರೆ ಕ್ರೋಧ–ತೇಜಸ್ಸು–ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುರಕ್ಷಿತ.* "ವರ್ಷಾಂತಂ" — *ಮಳೆ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಶಾಂತಿಯ ಆರಂಭ. ಅಗ್ನಿಶಮನದಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಉದಾರತೆ, ಸೇವಾಭಾವ ಉದಯ.* "ಹರಾಮಿಹಿರತಪ್ತಂ ತ್ರಿಭುವನಂ" — *ಸೂರ್ಯತಾಪದಿಂದ ಉರಿಯುವ ಮೂರು ಲೋಕಗಳು = ದೇಹ–ಮನ–ಸಮಾಜ. ಶ್ಯಾಮಮೇಘ ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶೀತಲೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.* ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಮಣಿಪೂರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಶ್ಯಾಮಮೇಘ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಿಸಬೇಡ; ಅದನ್ನು ಮೇಘವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು. ತಪ್ತ ಲೋಕ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಣೆಯ ಮೇಘವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತ ತೇಜಸ್ಸೇ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣ.

ಮೂಲಾಧಾರ ಲಾಸ್ಯ–ತಾಂಡವ ಮತ್ತು ನವಾತ್ಮ ಸೃಷ್ಟಿ — ಶಿವಶಕ್ತಿ ಯುಗ್ಮದಿಂದ ಜಗದುದಯ

ತಾವಧಾರೇ ಮೂಲೇ ಸಹ ಸಮಯಾಯ ಲಾಸ್ಯಪರಾಯ
ನವಾತ್ಮಾನಂ ಮನ್ಯೇ ನವರಸ ಮಹಾತಾಂಡವನತಂ ।
ಉಭಾಭ್ಯಾಂ ಮೇಥಾಭ್ಯಾಂ ಉದಯ ವಿಧಿಮುದ್ದಿಶ್ಯ ಧೃತಯಾ
ಸನಾಭ್ಯಾಂ ಜಜ್ಞೇ ಜನಕಜನನಿಮತಾ ಜಗದಿದಮ್ ॥

ಸರಳಾರ್ಥ:- ಹೇ ದೇವಿ! ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲೇ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿ, ಲಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ನಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಾನು ನವರಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಮಹಾತಾಂಡವಕ್ಕೆ ನಮನ ಮಾಡುವ ನವಾತ್ಮಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆ ಇಬ್ಬರ (ಶಿವ–ಶಕ್ತಿ) ಸಂಯೋಗದಿಂದ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದಯಕ್ಕಾಗಿ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ತಂದೆ–ತಾಯಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಗತ್ತು ಜನಿಸಿದೆ.

ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯಾ ಯೋಗಾರ್ಥ:- ಈ ಶ್ಲೋಕವು ಸೌಂದರ್ಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆದಿಬಿಂದು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಹಾಘೋಷಣೆ. ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಲಾಸ್ಯ–ತಾಂಡವಗಳ ಸಮಸಮ್ಮಿಲನದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ ಹೇಗೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ತಾವಧಾರೇ ಮೂಲೇ" — *ಮೂಲಾಧಾರವೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ವೇದಿ. ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಲಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಸದಾ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದಲೇ ಆರಂಭ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಮೂಲಸೂತ್ರ: ಏರಿಕೆಯ ಗುರಿ ಸಹಸ್ರಾರ; ಆದರೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಾಧಾರ.* "ಸಹ ಸಮಯಾಯ ಲಾಸ್ಯಪರಾಯ" — *ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಲಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವ ದೇವಿ. ಲಾಸ್ಯ ಎಂದರೆ ಸೌಮ್ಯ ಚಲನ, ತಾಳಬದ್ಧ ಸ್ಪಂದನ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಚಲನೆ. ತಾಂಡವದ ಮೊದಲು ಲಾಸ್ಯ — ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಉಗ್ರ.* "ನವಾತ್ಮಾನಂ ಮನ್ಯೇ" — *ಇಲ್ಲಿ ನವಾತ್ಮ ಎಂದರೆ ಹೊಸ ಆತ್ಮವಲ್ಲ; ಸೃಷ್ಟಿಸಾಧಕ ಆತ್ಮ. ಜೀವಾತ್ಮನು ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಪುನರುದ್ಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದು ದ್ವಿತೀಯ ಜನ್ಮ — ಯೋಗಜನ್ಮ.* "ನವರಸ ಮಹಾತಾಂಡವನತಂ" — *ತಾಂಡವವು ಉಗ್ರ ನಾಶವಲ್ಲ; ನವರಸಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಲನ. ರಸಗಳಿಲ್ಲದ ತಾಂಡವ ವಿನಾಶ; ರಸಯುಕ್ತ ತಾಂಡವ ಸೃಷ್ಟಿ.* "ಉಭಾಭ್ಯಾಂ ಮೇಥಾಭ್ಯಾಂ" — *ಶಿವ–ಶಕ್ತಿ ಯುಗ್ಮದಿಂದ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ರೂಪಕವಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯ ಸಂಯೋಗ. ಪ್ರಾಣ ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಚೈತನ್ಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಸೃಷ್ಟಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.* "ಉದಯ ವಿಧಿಮುದ್ದಿಶ್ಯ ಧೃತಯಾ" — *ಸೃಷ್ಟಿಯ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ. ಅಂದರೆ ಅಜಾಗೃತ ವಾಸನೆಯಿಂದಲ್ಲ; ಧರ್ಮಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪ*

ಅತ್ಯಗತ್ಯ. "ಸನಾಭ್ಯಾಂ ಜಜ್ಞೇ ಜನಕಜನನಿಮತಾ ಜಗದಿದಮ್" — *ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಎಂಬ ಎರಡು ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರವಲ್ಲ; ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ. ಶಿವ = ಚಿತ್; ಶಕ್ತಿ = ಪ್ರಾಣ. ಇವರಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತು.*

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರ - ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವು (ಟ್ರಾನ್ಸೆಂಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ - ಟಿ.ಎಂ.) ಸರಳವಾದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಟಿ.ಎಂ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು (ಮನಸ್ಸನ್ನು) "ಖಾಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ". ಅಲ್ಲದೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. 10 ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಟಿ.ಎಂ ಅನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರು 1950 ರ ದಶಕದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವ ವಿಶಾಲವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೌನವಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಮಂತ್ರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನೂರಾರು ಪ್ರಕಟಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಏಳು-ಹಂತದ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಟಿ.ಎಂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶುಲ್ಕಗಳು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವು ಮಂತ್ರ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೌನವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯ ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಓಂ' ನ ವೈದಿಕ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪಠಣ ಮಂತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರ ಪದವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಲಿಂಗ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. .... ಟಿ.ಎಂ. ನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಂತ್ರವು ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮಂತ್ರವು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಾಧನೆಮಾಡುವವರು ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆರಾಮದಾಯಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಂತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿ "इंग ","एम् ","इंगा ","हिरिम ","कीरिंग ","शिरिंग ","शीरीन","इंमा ","आएंगे ","शाम:","शमा: ","किरिन" (ಇಂಗ್ ಎಮ್, ಎಂಗ, ಹಿರಿಮ್, ಕಿರಿಂಗ್, ಶಿರಿಂಗ್, ಶಿರೀನ್, ಎಮ, ಆಎಂಗೆ, ಶಾಮಃ, ಶಮಾಃ, ಕಿರಿನ)

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಓಶೋ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಓಶೋ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು: "ನೀವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿ ಅವರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದಂತಹ ವಿಧಾನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. .... ಹಿಂದಿನ ದಿನವಷ್ಟೇ ನಾನು ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯವರ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ: ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ; ಮನುಷ್ಯನು ಬಯಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿ. ಆರ್ಥಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ - ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು - ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು. ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ, ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ - ಅಥವಾ ಅಂತಹದ್ದೇನಾದರೂ. ತುಂಬಾ ಸರಳ! ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ - ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಗುತ್ತಾರೆ! ಅದನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ನಾನು ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ, ಕೋಕಾ-ಕೋಲಾ ಎಂದು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನೀವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪದವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಾ? ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹರ್ಷಿ ಮಹೇಶ್ ಯೋಗಿಯ ಧ್ಯಾನವು ಧ್ಯಾನವೂ ಅಲ್ಲ, ಅತೀಂದ್ರಿಯವೂ ಅಲ್ಲ; ಇದು ಕೇವಲ ಮೋಸಗಾರರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹುಡುಕುವ ಮತ್ತು ಹುಡುಕುವ, ರಾಮಬಾಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವ, ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಜನರನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದು. ..... ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಗುವು ಮಲಗಲು ಹೋಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಒಂದೇ ಸಾಲನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ಒಂದು ಲಾಲಿ. ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಲು ಹೋಗಿ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ..... ಆದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಸಮಾಧಾನ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಳೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು - ನಾನು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಔಷಧೀಯವಲ್ಲದ ಟ್ರ್ಯಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ (ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು) ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಟ್ರ್ಯಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ನೀವು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಕನಿಷ್ಠ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನೀವೇ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ - ಏಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನ, ಹೆಚ್ಚು ತೇಜಸ್ವಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವುದು."

ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಸ್ವಯಂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ...... ಮಹಾವೀರನು ತೀವ್ರವಾದ ತಪಸ್ಸು, ಉಪವಾಸ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ದಿನಗಳು, ಆರು ತಿಂಗಳ ಉಪವಾಸ) ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ನಿದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹದಿನಾರು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತಿರುವ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ

ಮಾಡಿದರು. ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅವಧಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ, ನಂತರ ಮಧ್ಯಂತರ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ...... ಜೈನ ಧ್ಯಾನದ ಪದವಾದ ಸಮಾಯಿಕಾ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪ್ರಾಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಮಯ "ಟೈಮ್" ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಜೈನರು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಮಾಯಿಕವನ್ನು ಸಹ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ..... ಜೈನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬ ಶ್ರಾವಕನಿಗೆ (ಗೃಹಸ್ಥ) ಆರು ಅಗತ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕರ್ತವ್ಯವು ಸಮಾಯಿಕವಾಗಿದೆ. ಇವು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಅವನ/ಆಕೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. .... ಸಮಾಯಿಕವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ರಾವಕನು ಉತ್ತರ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಪಂಚ-ಪರಮೇಷ್ಠಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರು ಕುಳಿತು ನಮೋಕಾರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಾರಿ ಪಠಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

1. ಪ್ರತಿಕ್ರಮಣ, ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುವುದು,
2. ಪ್ರತ್ಯಖ್ಯಾನ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾಪಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪರಿಹರಿಸುವುದು,
3. ಸಮಾಯಿಕ ಕರ್ಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಹ ಮತ್ತು ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
4. ಸ್ತುತಿ, ನಾಲ್ಕು ಇಪ್ಪತ್ತು ತೀರ್ಥಂಕರರನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವುದು,
5. ವಂದನಾ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೀರ್ಥಂಕರನಿಗೆ ಭಕ್ತಿ, ಮತ್ತು
6. ಕಾಯೋತ್ಸರ್ಗ, ದೇಹದಿಂದ ಗಮನವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ) ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆತ್ಮದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು.

ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಬುದ್ಧನು ಸ್ವತಃ ಯಾವ ಗ್ರಂಥವನ್ನೂ ಬರೆದಿಡಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಬೋಧನೆಗೆ ಉಪನಿಷತುಗಳೇ ಆಧಾರವೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನಂತರ ಅವನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಬುದ್ಧನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಿದರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಹಾಯಾನ, ಹೀನಯಾನ, ವಜ್ರಯಾನ ಎಂಬ ಮೂರು ಪಂಥಗಳಾದವು. ಈ ಬೌದ್ಧರು ವೇದವನ್ನೇ ನಿಂದಿಸಿ ಹೊಸ ಮತವನ್ನೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ವೈರಾಗ್ಯವೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೌದ್ದರೆಲ್ಲರೂ ಭಿಕ್ಷುಗಳಾಗತೊಡಗಿದರು. ವೈದಿಕ ಧರ್ಮದ ಜಾಡನ್ನು ಅರಿಯಲಾರದೆ, ಧರ್ಮದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು "ಅಹಿಂಸಾಪರಮೋಧರ್ಮಃ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದ ವೈದಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನೇ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ವೇಷಾಂತರಗೊಳಿಸಿದ ಜೈನರು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧರು ಅವನತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿದರು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಂದಿನ ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಅಂದಿನ ಕ್ರೂರ ಮುಸ್ಲಿಂ ದಾಳಿ ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪು ಅಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಿತು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಬೌದ್ಧರು ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ (ಕ್ಲೇಶಗಳು) ಮತ್ತು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಡುಬಯಕೆ (ಉಪಾದಾನ) ದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಯ ಮಾರ್ಗದ ಭಾಗವಾಗಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಜಾಗೃತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. .... ಥೇರವಾಡ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಆರಂಭಿಕ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಧ್ಯಾನ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮಥ (ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು) ಮತ್ತು ವಿಪಸ್ಸನ (ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು) ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ...... ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ದೇವತಾ ಯೋಗವು ದೃಶ್ಯೀಕರಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ, ಇದು ಶೂನ್ಯತಾ ("ಖಾಲಿತನ") ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ...... ಅನಪಾನಸತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ, ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಥೇರವಾಡ, ಟಿಯಾಂಟೈ ಮತ್ತು ಚಾನ್ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಧ್ಯಾನ

ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ, ದೈಹಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲು ಅನಾಪಾನಸತಿಯು ಸ್ವತಃ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಬೌದ್ಧ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ......... ಆನಾಪಾನಸತಿ ಸೂತ್ರವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಒಬ್ಬರ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಭಾಗವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಏಳು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಅನಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ: ಸತಿ (ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ), ಧಮ್ಮ ವಿಚಾಯ (ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ), ವೀರ್ಯ (ಧೀರ್ಘ ಪ್ರಯತ್ನ), ಇದು ಪೀತಿ (ಭಾವಮಗ್ನತೆ), ನಂತರ ಪಾಸದ್ಧಿಗೆ (ಪ್ರಶಾಂತತೆ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಮಾಧಿ (ಏಕಾಗ್ರತೆ) ಮತ್ತು ನಂತರ ಉಪೇಖ (ಸಮಚಿತ್ತತೆ) ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಬುದ್ಧನು ಈ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಈ ಅಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ, ಅನಪಾನಸತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ದುಃಖದಿಂದ (ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವಿಕೆಯಿಂದ) ಬಿಡುಗಡೆಗೆ (ಪಾಲಿ: ವಿಮುತ್ತಿ; ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೋಕ್ಷ) ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ...... ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಹದಿನೆಂಟು ಶಾಲೆಗಳು ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದ ನಂತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದವು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವಸ್ತಿವಾದ ಶಾಲೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಥೇರವಾಡವು ಇನ್ನೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ......

ಸರ್ವಸ್ತಿವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅನಾಪಾನಸತಿ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಅದೇ ಹದಿನಾರು ಅಂಶಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿತು, ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆರು ಅಂಶಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿತು:

1. ಹತ್ತರವರೆಗಿನ ಉಸಿರಾಟಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು,
2. ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ,
3. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು,
4. ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು,
5. ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆಯು ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯ ನಾಲ್ಕು ಅನ್ವಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು
6. ಒಳನೋಟದ ಹುಟ್ಟಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಂತ.

ಆನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ಸೂತ್ರವು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಆರಂಭಿಕ ಬೌದ್ಧ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಚೀನೀ ಬೌದ್ಧ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಏಕೋತ್ತರ ಆಗಮಾದಲ್ಲಿ ಆನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ಸೂತ್ರದ ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯಿದೆ. ಈ ಆವೃತ್ತಿಯು ನಾಲ್ಕು ಧ್ಯಾನಗಳು, ಹಿಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೈವಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಾಪಾನಸ್ಮೃತಿ ಸೂಚನೆಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಭಾಷಾಂತರವು........... ಬುದ್ಧನು ಹೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ, "ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಇದು "ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಗೆ" ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸಂಭವಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಹೀಗಿದೆ:

1. ಉಸಿರಾಟದ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆ (ಪಾಲಿ: ಅನಾಪಾನಸತಿ) ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಪಾಯಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ (ಸತಿಪತ್ಥಾನ).
2. ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿಪಾಯಗಳು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಏಳು ಅಂಶಗಳ (ಬೊಜ್ಜಂಗ) ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಏಳು ಅಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

16 ಹಂತಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವ ಮೊದಲು, ಬುದ್ಧನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ (ಈ ಸೂತ್ರದ ಚೀನೀ ಆವೃತ್ತಿಯು ಮೊದಲ ವಸ್ತುವಿನ ಭಾಗವಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ):

1. ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು (ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ)
2. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
3. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಕ್ಕಂಬಕ್ಲ ಹಾಕಿ
4. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ
5. ಗಮನವಿಟ್ಟಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದೆಗಡೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ (ಪರಿಮುಖಂ)

16 ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಟೆಟ್ರಾಡ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಹದಿನಾರು ಹಂತಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಬೌದ್ಧ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಲಿಸಿದ ಧ್ಯಾನ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅವರು ಅನಪಾನಸತಿ ಸೂತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆನಂದದ ಸೂತ್ರದಂತಹ ವಿವಿಧ ಪಾಲಿ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಆಗಮಾಗಳ ವಿವಿಧ ಚೀನೀ ಭಾಷಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ

1. ಮೊದಲ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ದೇಹದ ಚಿಂತನೆ (ಕಾಯಾ)
ಎ. ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದು
ಬಿ. ದೀರ್ಘ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು
ಸಿ. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಸಬ್ಬಕಾಯ).
ಡಿ. ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ದೈಹಿಕ ರಚನೆಗಳು (ಕಾಯ-ಸಂಸ್ಕಾರ)

2. ಎರಡನೇ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ಭಾವನೆಯ ಚಿಂತನೆ (ವೇದನಾ)
ಎ. ಭಾವಮಗ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಪಿಟಿ)
ಬಿ. ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಸುಖ)
ಸಿ. ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು (ಸಿಟ್ಟ-ಸಂಸ್ಕಾರ)
ಡಿ. ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಕೆ

3. ಮೂರನೇ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತನೆ (ಸಿಟ್ಟಾ)
ಎ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು
ಬಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ
ಸಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು (ಸಮಾಧಿ)
ಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು

4. ನಾಲ್ಕನೇ ಟೆಟ್ರಾಡ್: ಮಾನಸಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಿಂತನೆ (ಧಮ್ಮ)
ಎ. ಅಶಾಶ್ವತತೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸುವುದು
ಬಿ. ನಿರಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು (ವಿರಾಗ).

ಸಿ. ನಿಲುಗಡೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು (ನಿರೋಧ).
ಡಿ. ತ್ಯಜಿಸುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವುದು (ಪಾತಿನಿಸ್ಸಗ್ಗಾ).

ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ

ಉಸಿರಾಟದ ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಈ ಜ್ಞಾನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾನಸಿಕ-ದೈಹಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಮರ್ಶೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಯೋಗ/ಝೆನ್ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ..... ಯೋಗ ಮತ್ತು ಝೆನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಝೆನ್ ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದ ಪಂಗಡವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಯೋಗವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ, ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ..... ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈನಂದಿನ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನವು ಜಾಗರೂಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಶೋಧನೆಯ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಶಾಂತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕುಶನ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯುತ ಉಸಿರಾಟವು ಎಡ ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ (ತಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಎಡಭಾಗ) ಅನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಭೀರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ (ಭಯದ ಆಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು), ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಣಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿಯುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ...... ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಝೆನ್/ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೋಟ, ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮದ ನೋಟ, ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಚಲನಶೀಲತೆ, ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಗಿಸುವಂತಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಬರಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಕಡಿತವನ್ನು ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ವಿಶಿಷ್ಟಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟವು ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ: ಇದು ಸ್ನಾಯು ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಗೆ ಮತ್ತಿನ ಪಧಾರ್ಥಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿತ ಹಿಮೋಡೈನಾಮಿಕ್ಸ್‌ಗೆ (ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವೈಫಲ್ಯದ ತೀವ್ರ-ಅಸ್ವಸ್ಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಬಗೆಹರಿಯದ ವಿವಾದಗಳಿವೆ. ...... ಅಂತಹ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೊದಲು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಝೆನ್ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರು ಸಹ ಉಸಿರಾಟದ

ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾನಸಿಕ-ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. .... ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ನಿಖರವಾದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಾಚೀನ ಅವಶೇಷಗಳಲ್ಲಿನ ಶಾಸನಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನರು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. .... ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಥವಾ ಶಿಸ್ತುಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲವು ಪೂರ್ವ-ವೇದದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೆ (1500-600 ಬಿ.ಸಿ) ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರನೇ ಮತ್ತು ಐದನೇ ಶತಮಾನದ ಬಿ.ಸಿ ಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದವು. ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಹ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನಗಳು ಪ್ರಮುಖ ನೀಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. .... ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿದದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು "ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣ" ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದವಾಗಿದೆ...... ಅಕ್ಷರಾನುಸಾರ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ, (1). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀರಿನ ಮನೆ ತುಂಬಲು. (2). ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸರಿಸಲು ಪ್ರಾಣ (ಗಾಳಿ). (3). ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ನಾಸಿಕವನ್ನು ತುಂಬಲು ಒಂದು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ. .... ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು ಒತ್ತಡ-ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತಂತ್ರಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. .... ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಅರಿವು: ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಜೀವ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತದಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಪ್ರಾಣ, ಅಂದರೆ "ಜೀವ ಶಕ್ತಿ" ಮತ್ತು ಅಯಾಮ, ಅಂದರೆ "ವಿಸ್ತರಣೆ". ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟವು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಲಯ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ, ಉಜ್ಜಯಿ ಉಸಿರಾಟ, ಡಯಾಫ್ರಾಗ್ಮ್ಯಾಟಿಕ್ (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಭಜನೆ; ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ) ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನ, ಇದನ್ನು "ಸಾಗರದ ಧ್ವನಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊದಲು ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಳಗಿನ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಪಂಜರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಗ್ಲೋಟಿಸ್ (ಕಂಠದ್ವಾರ) ವನ್ನು ಚಲಿಸುವ ಮೂಲಕ "ಸಾಗರದ ಧ್ವನಿ" ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಉಸಿರಾಟದ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ವೇಗವು ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಒಬ್ಬನು ಸಮುದ್ರದ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ, ಅಲೆಗಳ ಲಯದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ಅವಧಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಮ್ಲಜನಕೀಕರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಆಂತರಿಕ ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ..... ಮತ್ತೊಂದು ತಂತ್ರ, ಕಪಾಲಭಾತಿಯು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಬಲವಂತದ

ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ನಂತರ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ. ಕಪಾಲದ ಸೈನಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಾಡಿ ಶೋಧನೆಯು ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಶಾಂತವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. .... ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧಕರು ಬುದ್ಧ ಸ್ವತಃ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಮೌಖಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧದೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾದ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದರು. ನಂತರದ ಪಠ್ಯ, "ಅನಾಪಾನಸತಿ ಸುಟ್ಟ", ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು "ಅನಪಾನ-ಸತಿ" ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 29
ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ

ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ

ಮಾನವ ಮೆದುಳು "ಕೇವಲ ಒಂದೂ ಕಾಲು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಗುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ಬೆಣ್ಣೆಯಷ್ಟೇ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗ, ನಮ್ಮ ಭಾರೀ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಗದ ಕಾರ್ಯ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದರಲ್ಲದೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಬಂದರೆ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ರಿಪೇರಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ". ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ|| ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್. ಮುಂದುವರಿದು "ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದರೆ ಸಾಕು, ನಮಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾವಿನ ನೆರಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. .... ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಸದಾ ಚುರುಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವಾದರೂ, ಅಷ್ಟೇ ನಾಜೂಕು. ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕ-ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾನಿಗೀಡಾಗಿ, ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಗೆ ತೀವ್ರ ಬಗೆಯ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ, ಹೊರಗೆ ಯಾವ ಗಾಯವಿಲ್ಲ ದಿದ್ದರೂ, ಏಟು ಬಿದ್ದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಮಿದುಳು, ತಲೆ ಬುರುಡೆಯೊಳಗೇ ಅಲುಗಾಡಿ, ಚಲಿಸಿ, ಬುರುಡೆಯೊಳಗಿನ ಮೂಳೆಗಳ ಏಣಿಗೆ ಬಡಿದು, ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾನಿ ಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳಿಗಾದ ಹಾನಿ ರಿಪೇರಿಯಾಗಲು ಬಹಳ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದೂ ಗಮನಾರ್ಹ. ಮಿದುಳಿನ ರಿಪೇರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ...... ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದರೂ, ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲರಾಶಿ, ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಾಳೆ, ತಲೆಬುರುಡೆ, ಮೂರು ಪೊರೆಗಳು (ಮಾತೃಕೆಗಳು) ಇವೆ ಆ ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಲೆಬುರುಡೆ ಒಡೆಯದು. ಮೂರು ಮಾತೃಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನದು (ಡ್ಯೂರಾಮೇಟರ್) ಬುರುಡೆಯ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿದ್ದರೆ, ಒಳಗಿನದು (ಪೈಯಾ ಮೇಟರ್), ಮಿದುಳಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ಪೊರೆ ಜೇಡನ ಬಲೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. (ಅರೆಕ್‌ನಾಯ್ಡ್ ಮೇಟರ್) ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಪೊರೆಯ ನಡುವೆ, ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ರಸ (ಸೆರೆಬ್ರೊ-ಸ್ಪೈನಲ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ವಿರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುವ ಈ ರಸ 'ಕುಶನ್' ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಏಟು-ಕುಲುಕಾಟದಿಂದ ಮಿದುಳ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸ, ರಕ್ತದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬೆನ್ನ ನರಹುರಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವ, ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ರಸದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ೧೨೦ ಮಿಲಿ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗದಿರದು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರಸ ನರಕೋಶಗಳ ಪೋಷಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ...... ದೇಹದ ಎಲ್ಲ (ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ). ಒಳಾಂಗಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್‌ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ-ಕ್ರಿಯೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನಾಗತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಪುಟ್ಟ ಭಾಗವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾದೀತು. .... ನಾವು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ, ಅಪಾಯದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ,

ನಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಪಲಾಯನಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜು ಮಾಡುವ ಹೈಪೋಥೆಲಾಸ್‌ನ ತೂಕ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂ. ಅಂದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಮುನ್ನೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ! ಈ ಅತಿ ಪುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೇರು ಪರ್ವತದಷ್ಟು ಕೇವಲ ಇಂಚುಪಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಂಪಾಸ್‌ನಂತಹ ಅಳತೆಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗದು ಎಂದು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ ಈ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್. ಇದರ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಹರವು ವಿಶಾಲವಾದದ್ದು. ….. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶೇ. ೭೦ ಭಾಗ ನೀರು. ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶವಿದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪ್ರತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ನೀರು ಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಪಾಯ, ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅಪಾಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರು, ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ನೀರು, ಆಹಾರ ಪಾನಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೀರು ಅಲಭ್ಯವಾದಾಗ, ನೀರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ 'ವೇಸೋಪ್ರೆಸಿನ್' ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್‌ದು. … ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾದಾಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಗ 'ಹಸಿವು' (ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆ) ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ! ಜಠರ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಲ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯಲ್ಲಿವೆ. …. ಕೋಪ, ಬೇಜಾರು, ದುಃಖ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚಿ ತಾರಕ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು, ಬೈಯುವುದು, ದುಃಖವಾದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿ, ಧ್ವನಿ ನಡುಗಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೂರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. … ನಮ್ಮ ನಿದ್ರಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೆಳಶಿರಗುಳಿಯದು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. …. ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅದ್ಭುತ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು, ಅಡ್ರೆನಲಿನ್, ವೇಸೋಪ್ರೆಸಿನ್, ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್‌ಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿವಿಧ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು 'ಹೈಪೋಥೆಲಾಮಸ್' ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವ ಕರ್ಮಚಾರಿಗಳು. ರಾಜಗ್ರಂಥಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೆಳ ಶಿರಗುಳಿ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. … ಕೆಳ ಶಿರಗುಳಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಜೂಗಡಿಕೆ, ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ಜಾಗೃತನಾಗಿರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. (ಷಂಡತನ ಅಥವಾ ಅತಿ ಕಾಮುಕತನ) ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ….. ಮಿದುಳಿನ ಬಾಲದಂತಿರುವ ಮಿದುಳಕಾಂಡ (ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟೆಮ್) ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಭಾಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಹಾನಿಯಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯುಂಟಾದರೆ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತ. … ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವೇ 'ಮೆಡುಲ್ಲಾ'. ನುಂಗುವುದು, ವಾಂತಿ, ಉಸಿರಾಟ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡುವುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೆಡುಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಡುಲ್ಲಾದ ಕೆಳಗೆ, ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. …. ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿರುವ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ಒಂದೇ ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. … ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨,೫೦,೦೦೦ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನರಕೋಶಗಳ ರಚನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ವಿಕಾಸ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ 'ವಂಶ ವಾಹಿನಿಗಳ ಯೋಜನಾ ಕ್ರಮ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತವಾದರೆ,

ಈ ವಂಶವಾಹಿತಿ ಯೋಜನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸರವೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ….. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ೩೫೦ ಗ್ರಾಂ. ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ೭೫೦ ಗ್ರಾಂ.ಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ, ದೊಡ್ಡವರ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ (1250 ಗ್ರಾಂ) ದಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಬಹುತೇಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಈ ಅವಧಿ ಮಿದುಳು ಮಿದುಳು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಸ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ತರವಾದ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳುಂಟಾಗಿ, ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳಿಂದ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ, ಮದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. …… ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಮೊದಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಂಟಾದರೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು (ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿ). ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವಾಂತಿ ಬೇಧಿಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಜಂತುಗಳು, ಲಿವರ್ ಹಾನಿ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಇವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. … ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಒಟ್ಟು ಹನ್ನೆರಡು ಜೊತೆ ಕಪೋಲ ನರಗಳು (Cranial Nerves) ಹೊರಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ನರಗಳಾದರೆ, ಕೆಲವು ಪರಿಧಿಯಿಂದ (ಚರ್ಮದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ) ಸಂವೇದನೆ (ಸ್ಪರ್ಶ, ಒತ್ತಡ, ಶಾಖ, ನೋವು, ಉರಿ)ಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ವಂವೇದನೆ ಎರಡನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಮಿಶ್ರ ನರಗಳು. …… ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಘಟಕವೇ ನರಕೋಶ. ಮಿದುಳಿನ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನರಕೋಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನರಕೋಶವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಗೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೇಹ. ಆ ದೇಹದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್) ಕೈಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಡೆಂಡ್ರೈಟುಗಳು ಬಾಲದಂತಹ ಆಕ್ಸಾನ್ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆಕ್ಸಾನ್ ನರತಂತು ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ಅದರ ನರ ತುದಿಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ನರಕೋಶದ, ಆಕ್ಸಾನ್‌ನ ತುದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿಲ್ಲವಾದರೂ, ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಈ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೂಡು ಸ್ಥಳ-ಸೈನಾಪ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನರತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪೊರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. …. ನರತಂತುಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗಂಟು ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಗ್ಯಾಂಗ್ಲಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ನರತಂತುಗಳು ಕಲವೇ ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ….. ನರಕೋಶ-ನರತಂತುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ನರತಂತು-ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು ಪರಿಧಿಯಿಂದ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪರಿಧಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನೆ-ಸಂದೇಶ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ನರಕೋಶದಿಂದ ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕಪೋಲ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯ ಸಾಗಾಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಕೋಶಗಳು ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತ ಒಂದು ನರತಂತುವಿನ ತುದಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ನರವಾಹಕರಗಳನ್ನು (ನ್ಯೂರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ಸ್) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರವಾಹಕಗಳು 'ಸೈನಾಪ್ಸ್: ಅನ್ನು ದಾಟಿ, ಇನ್ನೊಂದು ನರ

ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ರಿಸೆ ಪ್ಟಾರ್' ಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಸಂಕೇತವು ಆ ನರತುದಿಯನ್ನು ಸೇರಿ, ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನರವಾಹಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೆ ನರವಾಹಕಗಳು ನಾಶಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುರೋ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದರೆ ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಯ ಸಾಗಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಎದುರಿಗಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಬಿಂಬದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೂ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಈ ಸಂವೇದನೆ ಮುಟ್ಟದೇ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನೂ ಗ್ರಹಿಸದು ಅಥವಾ ವಿಕೃತವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು (ಇಲ್ಲೂಶನ್ಸ್-ಭ್ರಮೆ). ..... ಇದುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪರಿಧಿಯ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್‌ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್, ನಾರ್‌ಎಪಿನಿಫ್ರಿನ್ ಸೆರೋಟೊನಿನ್, ಗಾಬಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಸ್ಟಮಿನ್, ಗೈಸಿನ್, ಗ್ಲುಟಾಮಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಆಸ್ಪಾರ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಆಕ್ಟೋಪಮಿನ್ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ನರವಾಹಕಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನರವಾಹಕಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದೇಶ ಸಾಗಾಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ (ಉದಾ: ಡೋಪಮಿನ್, ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್) ಕೆಲವು ಸಾಗಾಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. (ಗಾಬಾ, ಗೈಸಿನ್) ಒಂದು ನರಕೋಶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ನರವಾಹಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ..... ಬಹುಪಾಲು ನರವಾಹಕಗಳ ಮೂಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು. ನರವಾಹಕಗಳು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಈ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ನರವಾಹಕಗಳ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನರವಾಹಕಗಳು ಸಂದೇಶ-ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಾಗಾಟ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸವು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ನರವಾಹಕಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈ ನರವಾಹಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸೈನಾಪ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ನರತಂತುವಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ತೆರೆಯುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. .... ನೆನಪಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್' ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ, ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣವಾಗಲು ಈ ನರವಾಹಕ ಶಾಯಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಸಂಗ್ರಹ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮಾಹಿತಿ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ...."

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನ

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ದೂಳಿನ ದೊಡ್ಡ ಕಣಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಕೂದಲುಗಳು ತಡೆದು ಸೋಸಿ ಒಳಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲು ಕುಳಿಯ (ಫ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್) ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಗುವಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿ ತೇವಗೂಡಿ ಉಸಿರ್ನಾಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಆವಿ ತುಂಬಿರುವುದು. ಎದೆಗೂಡಿನ ಪೊಳ್ಳಿನ ಘನಗಾತ್ರದ (ವಾಲ್ಯೂಂ) ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸದ ಒಳಕ್ಕೂ ಹೊರಕ್ಕೂ ಗಾಳಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಮಾತ್ರ ತಾವಾಗಿಯೇ ಕುಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಹಿಗ್ಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಮುದುರುವ ಸ್ವಭಾವದವು. ಎದೆಗೂಡಿನ ಪೊಳ್ಳು ಹೇಗೆ ಆಡಿದರೆ ಇವೂ ಹಾಗೇ ಆಡುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ತಳಗಡೆಯ ಮಿದುಳುಕಾಂಡದಲ್ಲಿ (ಮೆಡುಲ ಆಬ್ಲಾಂಗೇಟ) ಒಂದು ಗಜ್ಜುಗ ಗಾತ್ರದ (ಸುಮಾರು 1 ಇಂಚು ಇರುವ ಗಜ್ಜುಗ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಕಾಯಿ) ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ನರತಂತುಗಳು

ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಜಾಲ ಇಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರ. 19ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ವೇದ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಾತ್ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಕಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವಿದು. ಒಂದು ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ಅವಯವಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪಾತ್ರ ಬಲು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದೊಂದು ವಿಧದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದೇ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಕೋಣೆಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವಂಥ ಒಂದು ಕಾರ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ.

ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮೂಳೆಗಳು ಒಟ್ಟು 11. ಇವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಕೆಂಪು ಲೋಳೆಪೊರೆ ಮುಚ್ಚಿದೆ. ಕೆಳಸುರುಳಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಪೊರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಬಿಸಿರಕ್ತದಿಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಬೆಯ ಅಂಶವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ದೂಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಬೆಯ ಅಂಶವೂ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ದೂಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿ ಶೋಧನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು (ಪ್ಯಾರನೇಸಲ್ ಏರ್ ಸೈನಸಸ್) ಧ್ವನಿವರ್ಧಕವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿಸಿ ಉಸಿರಿನ ಕಾವು ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಈ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಧ್ವನಿ ಕುಗ್ಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೇಹಶ್ರಮದಲ್ಲಿ) ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನೂ ಆಳವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ) ವೇಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತಾಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಮುಕ್ಕುವುದು, ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಎದೆಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆಯೂ, ಬಿರುಸಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗಳ ಒತ್ತಡ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಪೆಯ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು. ವಪೆಯು ಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಗೂಡನ್ನು (ತೊರ್ಯಾಕ್ಸ್) ಉದರಭಾಗದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಅಂಗ (ಡಯಾಫ್ರಮ್). ಮೆದು ಮೂಳೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾಗಿರುವ ರಚನೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ವಪೆಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ನಾಯು. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಎದೆ ಎಲುಬಿಗೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿಗೂ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದರದು ಮಹತ್ತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವೇಳೆ ವಪೆ ಕುಗ್ಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಎದೆಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಅಧಿಕ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯುಪೂರಿತ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ವ್ಯಾಕೋಚಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಶ್ವಾಸದ ವೇಳೆ ವಪೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಎದೆಗೂಡನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಂದ ವಾಯು ಸಲೀಸಾಗಿ ನಿರ್ಗಮಿಸುವುದು. ವಪೆಗೆ ಅಪಾಯ ಬಡಿದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಿಂದ ಚೈತನ್ಯಪಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಇಂಗಾಲಡಯಾಕ್ಸೈಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಕೋಶಿಕೆಗಳ ತೇವಪೂರಿತ ಪರೆಯ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲಡಯಾಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳು ಸಾಗಬಲ್ಲುವು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಾಗಣೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಅಗತ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ 250 ಎಂ.ಎಲ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇದು ಬರಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶಕ್ಕಿಂತ ಐವತ್ತು ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸುತ್ತೂ ಇರುವ ರಕ್ತದ ಲೋಮನಾಳಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕ

ಪೂರಿತ ಗಾಳಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವಿಸಿ ಇಂಗಾಲಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಬಿಡುವ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಇಂಗಾಲಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸೇರಿ ಸಾಗಬಹುದು. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಆಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಂಶ ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾದರೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪೀತು. ರಕ್ತದ್ರವದಲ್ಲಿ 10,000ಕ್ಕೆ ಒಂದರಷ್ಟು ಇರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಯಾನುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಸಾಕು ನಡುಕವುಂಟಾಗಿ ಜೀವಿ ಉಳಿಯುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೋಶಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೂ ಕೋಸನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೂ ರಕ್ತವೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 0.0007 ಅಂಶದಷ್ಟಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ 0.0003 ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೂ ಬದುಕಲು ಕಷ್ಟ: 0.0012ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರದಿಂದ ಬಳಲಿಕೆ. ಇಂಥ ಆಪಾಯಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾರದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಪರಿಣತ ಕೋಶಿಕೆಗಳು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಜೀವಿ ಹೋರಾಡುವ ಒಂದು ಕ್ರಮ. ಜೀವಿಯು ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬದುಕಲು ಚೈತನ್ಯ ಬೇಕು. ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಉತ್ಕರ್ಷಿಸಿ ಅವು ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಬಲ್ಲುವು. ಈ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಅದರ ಚಲನೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೋಶಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವದ್ರವ್ಯವಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಚಯಾ ಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿ, ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ." ಇದಿಷ್ಟೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಸಂಶೋಧ್ನೆ ಮಾಡಿ ವೇದಗಳಲ್ಲೇ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಹಿಂದು ಸನಾತನ ಪೂರ್ವಿಕರು.

ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಜೀನ್ಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ

ಜೀನ್ ಎಂದರೆ ಡಿ. ಎನ್. ಎ ಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗ. ಇವು ಜೀವಿಯ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶ. ಜೀವಕೋಶದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಒಂದು ಹಂತದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಜೀನ್ ಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ನ ಮೂಲಕ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಿಚ್ ಗಳಿಗೆ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಕೆಲವು ಜೀನ್ ಗಳು ಆಫ್ ಆಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಕೆಲವು ಆನ್ ಆಗುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲವು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮೀಥೈಲ್ ಗ್ರೂಪ್ ನ ಅಣುಗಳ ಹಾಕುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಜೀನ್ ಗಳು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀನ್ ಗಳನ್ನು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿ ಬರುವ ಈ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಅಪಹರಿಸಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏರು ಪೇರು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೀಥೈಲ್ ಗುಂಪು ಮೂರು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪರಮಾಣುಗಳಿಗೆ ಬಂಧಿತವಾದ ಒಂದು ಕಾರ್ಬನ್ ಪರಮಾಣು ಹೊಂದಿರುವ ಮೀಥೇನ್‌ನಿಂದ ಪಡೆದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಗುಂಪಾಗಿದೆ , -CH 3.

ಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ: ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ, ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ, ಹಾಗೆಯೇ ಗಣಿತದ ಅಥವಾ ಭಾಷೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು

ಪಡೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎಪಿಜೆನೆಟಿಕ್ಸ್ - ಆನುವಂಶಿಕ ಸೂಚನೆಗಳ ಎರಡನೇ ಪದರ - ಕೆಲವು ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಮಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮೀಥೈಲ್ ಗುಂಪುಗಳು (ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಏಕ-ಕಾರ್ಬನ್ ಪರಮಾಣುಗಳು) ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವು ಡಿಎನ್‌ಎ ಓದುವಿಕೆಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಎಂಡೊಮೆಟ್ರಿಯೊಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪೆರಿಟೋನಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕೋಶಗಳ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ನೀರು

ಮಾನವನಲ್ಲೂ ಇತರ ಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲೂ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಒಟ್ಟು ಉಸಿರಾಟದ 1% ಮಾತ್ರವಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ, ಈಜುವಿಕೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಮ, ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಹಕಾರಯುತ ವರ್ತನೆ, ದೇಹದ ಮಿತಪ್ರಮಾಣ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ, ಒಂದು ಗಂಭೀರ ನಿಲವು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಗಳಿಕೆ, ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ-ಇವಿಷ್ಟನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಹೃಷೀಕೇಶದ ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರು ಈಜುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನೂ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ವಾತ ರೋಗವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೇಲುತ್ತಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ 70ರಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85 ನೀರಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಇಪ್ಪತ್ತು ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋದರೂ ಸಾವು ಬಂದೀತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಇದರ ಪೂರೈಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಸಂಖ್ಯ ಕೋಶಿಕೆಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ತೇವ ಲಭಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ರಾಸುಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 45 ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನೀರನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ತನಕ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ನಾವಿಕನೊಬ್ಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಹನ್ನೊಂದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜೀವ ಓಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದದ್ದು ಜಾಗತಿಕ ದಾಖಲೆ. ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಕೈಗೊಂಡವರು ಇತರ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಶಗಳು ಏನು

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ, ನೈಟ್ರೊಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಗಾನ್ - ಇವು ಪ್ರಧಾನ ಘಟಕಗಳು (ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ 79:20:1 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ). ಇಡೀ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಈ ಅನುಪಾತ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ತೇವಾಂಶದ ಮೊತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು. ವಾಯುಮಂಡಲದ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಇತರ ಕೆಲವು ಅನಿಲಗಳೂ ಇವೆ: ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ (ಶುಷ್ಕವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ 340: 1,000,000 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ); ನಿಯಾನ್ (18: 1,000,000) ಮತ್ತು ಹೀಲಿಯಮ್ (5: 1,000,000); ಓದೋನ್ (2: 1.000,000) ಇತ್ಯಾದಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ [16]

ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ, ಸಸ್ಯಗಳ, ನೀರಿನ, ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವಾಯು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿನ ಅಮೃತಸಾರದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಸಾಯನಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಮತ್ತು ಪಂಚ ವಾಯುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಹೀಗಿದೆ, "ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಕರಂದಗಳು (ಹೂವಿನ ಮಕರಂದ/ ಅಮೃತ) ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. .... ಮಕರಂದ ಮತ್ತು ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ಹನಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಒಟ್ಟು ಸಾಂದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು (ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್) ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಲಿನ್ (ಇದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲಾಜನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ). ಪ್ರೋಟಿಯೊಮಿಕ್ (ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧ್ಯನಗಳು) ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಕರಂದ (ಹೂವಿನ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೂವಿನ) ಮತ್ತು ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶದ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವರ್ಟೇಸ್‌ಗಳು (ಯೀಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎನ್ಸೈಮ್ ಸುಕ್ರೋಸ್‌ನ ಜಲವಿಚ್ಛೇದನವನ್ನು ವೇಗವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಂತಹವು ಅಮೃತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವರ್ಗಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ. ...... ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು (ಫಂಗಸ್) ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ..... ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯು ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು".

ವೇದಗಳಿಂದ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬರುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ವೈದಿಕ ಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಸೋಮವು (ಅಮೃತವು) ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯದ ಸುತ್ತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಅತೀಂದ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಸೋಮವು ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಸೋಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಸ್ವತಃ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯದ ನದಿಗಳು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೋಮವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಸಹ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವೈದಿಕ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ, ಅಗ್ನಿ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೂ ಸೋಮನ ರೂಪವಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಾದ್ಯಂತ ಸೋಮಗಳಿವೆ.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ, ಸೋಮನ ರಸವನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಬಾರ್ಲಿ (ಯವ), ಹಾಲು (ಗೋ) ಅಥವಾ ಮೊಸರು (ದಧಿ) ನಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುಪ್ಪ (ಘೃತ) ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಧು) ನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸೋಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧು (ಜೇನು ಅಥವಾ ಮೇಡ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಿಶೇಷ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ತುಪ್ಪದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಸೋಮಾಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಧಗಳಾಗಿವೆ. ಸೋಮವು ಕಮಲಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಹೂಬಿಡುವ ಜಲಸಸ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾನ್ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ, ಸುಶ್ರುತ್, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿಮಾಲಯದ ಸರೋವರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ 24 ಸೋಮ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರ ಮೂಲಿಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸೋಮವು ಪವಿತ್ರ ಸಸ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಸ್ಯವಲ್ಲ.

[16] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2710891/

ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ತಜ್ಞರು ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಸೋಮವು ಧ್ಯಾನದ ಆಳವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೀನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಮಕರಂದವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಮೃತವು ಹೃದಯ ಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಮವು ಕಿರೀಟ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಇಂದ್ರನಿಂದ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ (ಯೋಗದ ಒಳನೋಟ) ಮತ್ತು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆನಂದದ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸೋಮವು ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಹೊರಗಿನ ಸೋಮಗಳು ಸಹ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯುತ ಅಂಶಗಳ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು[17]

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕೆಲವು ಟಾವೊಯಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ...... ಆರಂಭಿಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ದೇಹಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು. ನಾವು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ:

• ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು

• ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಉಸಿರನ್ನು ಬಳಸುವುದು

• ಬಹು, ವಿಸ್ತೃತ, ಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಈ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

• ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು - ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು, ರಕ್ತ, ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು

• ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಉನ್ನತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯತ್ತ ಸಾಗುವುದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬನ್ (ಇಂಗಾಲ) ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಹತ್ವ [18]

ಲ್ಯಾಮ್ ಥಾಮಸ್ ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ರವರ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ

"ಯಾವುದೇ ಜೀವರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ, ನೀವು ಹೊರಹಾಕುವ CO2/ಸಿಓ2 (ಕಾರ್ಬನ್ ಡಯಾಕ್ಸೈಡ್) ಕೇವಲ "ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅನಿಲ" ಅಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು CO2/ಸಿಓ2 ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ 180 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಇದು ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ (ಸೌಮ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ಆಲ್ಕಲೋಸಿಸ್-[19] ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿ), ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ, ಸ್ಲೀಪ್ ಅಪ್ನಿಯ (ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿಲುಗಡೆ), ಸ್ಟ್ರೋಕ್,

---

[17] https://treforlife.com/pages/nectar–sexual–wisdom–alchemy

[18] https://medium.com/forbidden-realms/is-holding-your-breath-good-for-you-392795759b7c

[19] ಅಲ್ಕಲೋಸಿಸ್ ಎಂದರೆ ಕ್ಷಾರೀಯತೆ – ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷಾರೀಯತೆ (ಕಡಿಮೆ ಹೈಡ್ರೋಜನ್–ಅಯಾನ್ ಸಾಂದ್ರತೆ)

ಹೃದಯಾಘಾತ, ನೆತ್ತರಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿನ ಗಡಸಾಗುವಿಕೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಯಕೃತ್ತಿನ (ಲಿವರ್) ಕಾಯಿಲೆ, ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. .... ಕಡಿಮೆ CO_2/ಸಿಓ2 ಹೊಂದಿರುವ ದೇಹವು ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು "ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!" - ಇದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿರ್ಣಾಯಕ CO_2/ಸಿಓ2 ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು ಸಾಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿವಿಧ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ - ಕೇವಲ ಅವರ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕೊಳವೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರ ಕರುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. .... ಹೈಪರ್ವೆನ್ಟಿಲೇಷನ್ (ಅತಿರೇಕದ ವಾಯುಸಂಚಾರ) ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಕಾಗದದ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸಂಕೋಚನದ ಉಲ್ಬಣದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಅವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಇದು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. .... CO_2/ಸಿಓ2 ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ". ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವೈದಿಕ ಪಂಡಿತರು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ಒಳಗೆ ಎಳೆದ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದವರೆಗೆ ಸೆಳೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದ ವರೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ವಾಯುವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದ್ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀಡಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಾರಣದಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

1. **ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶ ರಕ್ಷಣೆ:** ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿರುವಾಗ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಿದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.[20]

2. **ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟೆಂಟ್:** ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಸೈನಸ್ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

3. **ನರಗಳಿಗೆ ಮುಲಾಮು:** ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅಪಸ್ಮಾರದ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.[21]

4. **ಉರಿಯೂತದ ಪರಿಣಾಮಗಳು:** ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಇಡೀ ದೇಹದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. **ಮೂಳೆ ಖನಿಜೀಕರಣ:** ಪುರಾತನ ಯೋಗಿಗಳು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಬಲವಾದ, "ಮುರಿಯಲಾಗದ" ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು.

6. **ಸುಧಾರಿತ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ:** CO_2/ಸಿಓ2 ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋ-ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಕರುಳು ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ

[20] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7761212
[21] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1357160

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೆರಿಸ್ಟಲ್ಸಿಸ್ ಅನ್ನು (ಆಹಾರದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಚಲಿಸುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಅಲೆಯಂತೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

7. **ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:** ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾದುಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ, ಅವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸುಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಜೀವಕೋಶದ ಅಸಮರ್ಥತೆಯು ಅದು ಪೂರ್ವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

8. **ಶಕ್ತಿ!** ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ CO2 ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ - ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಎರಡೂ - ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. (ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯವು ಪೊರೆಯ ಬಂಧಿತ ಜೀವಕೋಶದ ಅಂಗಕಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಜೀವಕೋಶದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.)

9. **ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ:** ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಚರ್ಮವು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ಮುಳುಗಿದ, ಒಣ ವಿವರ್ಣತೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಮಗೆ ಮೃದುವಾದ, ತೇಲುವ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

10. **ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನೀರನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ:** ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ (CO2) ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಅಥವಾ ತಾಪಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಅದ್ಭುತ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

11. <u>ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ, ಅದು ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.</u> ಆ ಸಂವೇದನೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ನ ರಚನೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, CO2 ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಕೇಂದ್ರವು ನಮಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

12. ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ CO2 ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ..... ಅವರ ದೇಹವು CO2 ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಸುಂದರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ: ವರ್ಧಿತ ಜೀವಕೋಶದ ಉಸಿರಾಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ನಿಂತುಹೋಗದ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

13. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ CO2 ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, CO2 ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ (ಹೋಲುವ ಅನುಕಂಪದ) ನರಮಂಡಲದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಾರದೇಕೆ, ಇದು ಜ್ಞಾನೋದಯದ ಒಂದು ನೋಟವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ **ಬೃಹತ್ ನೀರು ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು**. ಬೃಹತ್ ನೀರು H2O ಆಣ್ವಿಕ (ಮಾಲಿಕುಲಾರ್) ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ H3O2 ಆಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಜೆಲ್ ತರಹದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ಕೆಲವು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ, ಇದು ಪ್ರತಿದೀಪಿಸುತ್ತದೆ: ಇದು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತನ್ನದೇ ಆದ ನೀಲಿ ಅಥವಾ ಹಸಿರು ಹೊಳಪನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ - ಆದ್ದರಿಂದ ಆಳವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬುಗ್ಗೆಗಳ ನಿಗೂಢ ಬಣ್ಣ. ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ಸಹ ದ್ರವ ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಸೂಪರ್ ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ನಂತೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ರಹಸ್ಯ ಘಟಕಾಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಟರಿಯಂತಹ ಗುಣಮಟ್ಟವು ಯೋಗಿಗಳು, ಸಂತರು ಮತ್ತು ಜಾದೂಗಾರರು ಒಳಗೆ ದ್ರವ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಪೌರಾಣಿಕ ಜೈವಿಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಗೆ (ಕುಂಡಲಿನಿ) ಆಧಾರವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಬಗ್ಗೆ

ಮನುಜ 1929 ರಲ್ಲಿ, ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 4.9 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. 1950 ರಲ್ಲಿ, ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು 6.9 ಲೀಟರ್ ಉಸಿರಾಡಿದರು. 1980 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ, 7.8 ಲೀಟರ್. ಮತ್ತು ಇಂದು, ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 12 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. [22] ಸರಾಸರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಏರಿದೆ. ಅತೀಂದ್ರಿಯ ತಂತ್ರಗಳು ಏಕೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಗೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು, ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಸಿರಾಟ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನರಗಳು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ...... ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಹ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ..... ನಮ್ಮ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವು ತನ್ನ ಕುಖ್ಯಾತ "ಹೋರಾಟ-ಅಥವಾ-ಹಾರಾಟ" ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ...... ಲಘುವಾದ ದೈಹಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಎತ್ತರದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ..... ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯವು ಸತ್ಯವೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ..... ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಭಗ್ಗನೆ ಉರಿಯುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ...... ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವರು ಭಯಂಕರವಾದ ಅತಿಯಾದ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಚೋದನೆಯು ವ್ಯಾಪಕ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

[22] http://www.normalbreathing.com/

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು (ಆಸಿಡ್) ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ನೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಕರಗಿದಾಗ ಇದು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಳೆನೀರು, ಕ್ಯಾಲ್ಸೈಟ್ (ಪಾರದರ್ಶಕ ಹರಳಿನ ರೂಪದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಖನಿಜ), ಹುಳಿಸುವಿಕೆ (ಫರ್ಮೇಂಟೇಷನ್), ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು, ಅಂತರ್ಜಲ, ಉಲ್ಕೆಗಳು (ಮೇಟಿಯೋರ್ಸ್), ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳು (ವಾಲ್ಕೆನೋ), ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು, ಸಾಗರಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳು, ಎರಿಥ್ರೋಸೈಟ್ಗಳು (ಎರಿಥ್ರೋಸೈಟ್ಗಳು ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.), ಸಲ್ಫರ್ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ...... ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯು ಲವಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ: ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನ ರೂಪವು CO2 ಅನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಅನಿಲ ವಿನಿಮಯದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲು ಮಧ್ಯಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಸೀರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಬೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಟೋನೇಟ್ (ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೋಟೋನೇಶನ್ (ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋನೇಶನ್) ಪ್ರೋಟಾನ್ (ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರಾನ್, ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಕ್ಯಾಷನ್), (H+) ಅನ್ನು ಪರಮಾಣು, ಅಣು ಅಥವಾ ಅಯಾನುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು, ಇದು ಸಂಯೋಜಿತ ಆಮ್ಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಬಫರಿಂಗ್ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ಮೃತಿ ಸಂಗ್ರಾಹಕ) ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಅನ್ಹೈಡ್ರೇಸ್ ಎಂಬ ಎನ್ಸೈಮ್ ನಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಡರ್ಮಟೈಟೈಡ್‌ಗಳ (ಚರ್ಮದ ಏರಿಳಿತಗಳ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ: ರಿಂಗ್‌ವರ್ಮ್‌ನಂತಹ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.[23]

ಮಾನವ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ

ಜೋಸೆಫ್ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್, ಸ್ಕಾಟಿಷ್ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ, 1750 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿದನು. ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ (20-25 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ), ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ, ಬಣ್ಣರಹಿತ ಅನಿಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ಮಸುಕಾದ ಆಮ್ಲೀಯವು ಮತ್ತು ದಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. .... ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಅನಿಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ (ಫೋಟೋಸಿಂತೆಸಿಸ್) ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಹಸಿರು ಸಸ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದಂತಹ ಆಹಾರ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ (ಫೋಟೋಸಿಂತೆಸಿಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ..... ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿದೆ. .... ವರ್ಷದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವರ್ಷದ ಶೀತ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. .... ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಾಖವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರುಮನೆ

---

[23] https://www.worldofchemicals.com/593/chemistry-articles/carbonic-acid-occurrence-preparation-properties-and-uses.html

ಅನಿಲಗಳು ಕೆಲವು ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಭೂಮಿಯು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ಮಾಪನಗಳ ಮೂಲಕ ದೃಢೀಕರಿಸಲಾಯಿತು. .... ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಜೀವನವು ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಇಡೀ ಭೂಮಿಯು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. .... ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳೆಂದರೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, CFC (ಕ್ಲೋರ್-ಫ್ಲೋರೋ-ಕಾರ್ಬನ್ಸ್), ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಮೀಥೇನ್. ..... ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಆಂತರಿಕ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆಂತರಿಕ ಉಸಿರಾಟವು ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ..... ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದ pH[24] ನ ರಕ್ಷಕವಾಗಿದೆ, ಇದು ಬದುಕಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. .... ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಬಫರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಬಫರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಅಯಾನುಗಳು ಮತ್ತು ಕರಗಿದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಾರ್ಬೊನಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಯಾನುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ pH ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೈಕಾರ್ಬನೇಟ್ ಅಯಾನು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಅಯಾನುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ pH ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. pH ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಎರಡೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. .... ಮಾನವನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಬಫರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.[25]

1. ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ O2/CO2 ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಔಷಧದಲ್ಲಿ 5% (130 ಬಾರಿ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಸಾಂದ್ರತೆ) ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು 50% ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬಹುದು, ಇದು ಉಸಿರಾಡಬಲ್ಲ ಅನಿಲವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ; ಇದನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಜೆನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
3. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳು, ಪಾಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಏರೋಬಿಕ್ ಫಂಗಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
4. ಕಾರ್ಬನ್ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಾತಾವರಣದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು, ಪಾಚಿಗಳು ಮತ್ತು (ಸೈನೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ) ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಂತಹ ಶಕ್ತಿ-ಸಮೃದ್ಧ ಸಾವಯವ ಅಣುಗಳಾಗಿ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ (ಫೋಟೋ ಸಿಂತಸಿಸ್) ಮೂಲಕ ತಮ್ಮದೇ ಆದ

[24] ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರತೆಯನ್ನು (ಅಲ್ಕಲಿನಿಟಿ) pH ಮಾಪಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
[25] https://www.lenntech.com/carbon–dioxide.htm

ಆಹಾರವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಇತರ ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು (ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್) ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ದೇಹವು ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಸುಮಾರು 2.3 ಪೌಂಡ್ (1.0 ಕೆಜಿ) ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ 0.63 ಪೌಂಡ್ (290 ಗ್ರಾಂ) ಕಾರ್ಬನ್ ಇದೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ, ಈ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಸಿರೆಯ (ವೇನ್ಸ್/ನಾಡಿ) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ (ಆರ್ಟರೀಸ್) ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲು ಕ್ಯಾಪಿಲರಿಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ.

7. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್) ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಮಟ್ಟಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ-ಒತ್ತಡದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಜನಕವಿಲ್ಲದ ಅನಿಲ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು (ಶುದ್ಧ ಸಾರಜನಕದಂತಹ(ನೈಟ್ರೋಜನ್)) ಗಾಳಿಯ ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎತ್ತರದ ಯುದ್ಧವಿಮಾನ ಪೈಲಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಫ್ಲೈಟ್ ಅಟೆಂಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾಬಿನ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲು ತಾವು ಧರಿಸಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

8. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಕ (ಫೋಟೋ ಸಿಂತಸಿಸ್) ಜೀವಿಗಳು CO2 ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು (H2O) ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆಗಳಂತಹವು) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉಪ-ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತವೆ.[26]

CO2 ಜೊತೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಶೋಧಕರು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಘನ ಲೋಹದ ವೇಗವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ - ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು (ಕಾಂಪೌಂಡ್ಗಳು) - CO2 ಅನ್ನು ಘನ ಕಾರ್ಬನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳು 600°C ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆ ಶಾಖವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.[27]

ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು (ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್)

1. ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಕಾರ್ಬನ್-ಸಮೃದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ, ... ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಲವಣಗಳು, ರಂಧ್ರದ ರಚನೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ... ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಇಂಗಾಲವನ್ನು (ಕಾರ್ಬನ್) ಬಿಡಲು ದುರ್ಬಲವಾದ ಆಮ್ಲ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತೊಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

---

[26] https://www.scientificamerican.com/article/splitting–carbon–dioxide
[27] https://www.science.org/content/article/liquid–metal–catalyst–turns–carbon–dioxide–coal

ಉಗಿ (ಸ್ಟೀಮ್) ಅಥವಾ ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣಕಾರಿ ಅನಿಲಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರಂಧ್ರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಾಲವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಇದ್ದಿಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ: ಟಾಕ್ಸಿನ್ (ವಿಷ) ಕಣಗಳು ಸಕ್ರಿಯ ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿಷವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದು ಸಾವಯವ ಕಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ (ಇವುಗಳು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಅಥವಾ ಸಾರಜನಕದೊಂದಿಗೆ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಬಂಧಿತವಾಗಿವೆ). .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನ ಶೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಏರ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಂತೆಯೇ, ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ರೇಡಾನ್ (ಪರಮಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ 86 ಉಳ್ಳ ವಿಕಿರಣಶೀಲ ಅನಿಲ ಧಾತು), ಇಂಧನಗಳು, ದ್ರಾವಕಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಶೀಲ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟಲ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಏಜೆನ್ಸಿ (EPA), ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.[28]

2. ಸಂಶೋಧನೆಯು ಇನ್ನೂ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಫುಡ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಅಥಾರಿಟಿ (EFSA)ನ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳ ಸಮಿತಿಯು ಅತಿಯಾದ ಅನಿಲ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. .... ಜನರು ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೀರಿನ ಫಿಲ್ಟರ್ ಆಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರುಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ, ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಷಗಳು, ಔಷಧಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ (ಫಂಗಸ್) ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. .... ಇದ್ದಿಲು ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ..... ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕಿನಂತಹ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು. .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ಗಾಯಗಳಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. .... ಸೀಸ, ನಿಕಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಮಿಯಂನಂತಹ ಭಾರವಾದ ಲೋಹಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು. 2014 ರ ಅಧ್ಯಯನವು ಸಕ್ರಿಯ ಇಂಗಾಲವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಭಾರವಾದ ಲೋಹಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ.[29]

3. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ಅವರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಅವರ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಂಜಕವನ್ನು (ಫಾಸ್ಫರಸ್) ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ..... 2019 ರ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರ ರಕ್ತದಿಂದ ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದ ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ರಂಜಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದೇ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. .... ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ರಂಜಕದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ವಿಳಂಬವಾದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ....

[28] https://www.livescience.com/activated–charcoal.html

[29]https://www.medicalnewstoday.com/articles/322609#possible–uses

ಕೆಲವು ಜನರು ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಆಸ್ಪಿರೇಟ್/ ಅಸ್ಪಿರೇಷನ್) ಎಂದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಸ್ಪಿರೇಷನ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಎಂಬ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ರಿಯ ಇದ್ದಿಲಿನ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

4. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇದು ಕಾರ್ಬನ್ (C), ಹೈಡ್ರೋಜನ್ (H) ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ (O) ಪರಮಾಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಅಣುವಾಗಿದೆ, ... ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ - ಬ್ರೆಡ್, ಬೀನ್ಸ್, ಹಾಲು, ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕುಕೀಸ್, ಸ್ಪಾಗೆಟ್ಟಿ (ಪಾಸ್ತ), ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ಚೆರ್ರಿ ಪೈ. ಅವು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ರೂಪಗಳು ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಫೈಬರ್ಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಜಿ ಹಿಟ್ಟುಗಳು. ...[30]

5. ..... ವಾತಾವರಣದ ಇಂಗಾಲದ (ಕಾರ್ಬನ್) ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ನೀರು ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಕೃತಕ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಆ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹದ ಕೃಷಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಆದೇಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವಾಣಿಜ್ಯಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಲ್ಯಾಬ್-ಸ್ಕೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ (ಕನಿಷ್ಠ ಸಕ್ಕರೆಗಾಗಿ). ಜೈವಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಯಮ-ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದೇಶನದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಮೂಲ ಧಾತುಗಳು ತುಂಬ ಸರಳ ಕಾರ್ಬನ್, ಹೈಡ್ರೊಜನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇವು ಪಧಾನ ಘಟಕಗಳು. ನೈಟ್ರೊಜನ್ ಹಾಗೂ ಸಲ್ಫರ್ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಪರಿವರ್ತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಇಂಗಾಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೂಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೊಜನ್ನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಸಮತೂಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ನಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ

ವಾಯುಮಂಡಲದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ವಾಯುಗುಣದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯ ಉಳಿವು ಅಳಿವು ಇದರ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಪಾತವಾಗುವ ಆತಪನ (ಇನ್ಸೊಲೇಶನ್) ಭೂಮಿಯಿಂದ ಅತಿರಕ್ತ ವಿಕಿರಣ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತ ತೊಡಿಸಿರುವ ಕವಚದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ ಈ ವಿಕಿರಣಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಹೊರಹರಿಯದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಊದುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗರದ ಪಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಈಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

[30]https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fsufs.2020.00090/full

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಗರಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈಆಕ್ಸೈಡಿನ ಮೊತ್ತ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಅದರ ಮೊತ್ತದ 60 ಪಾಲು ಇದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಗರ ಜೀವಿಗಳ ಆಹಾರದ ಉಗ್ರಾಣ ಈ ವಿಲೀನಿತ ಅನಿಲ. ಅವು ನಿಶ್ವಸಿಸುವ ಅನಿಲವೇ ನೆಲಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಸಿರಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್. ಹೀಗೆ ನೆಲ-ಜಲ ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಗರ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಸೌರವಿಕಿರಣದ ದೆಸೆಯಿಂದ ನೀರು ಕಾದು ಆವಿಯಾಗಿ ಮೇಲೇರಿ ಮೋಡವಾಗಿ ದೂರ ಸಂಚರಿಸಿ ಮಳೆಯಾಗಿ ಸುರಿದು ಆ ನೀರು ನೆಲದ ಲವಣಾಂಶ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಸಾಗರಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇತ್ತ ಅದೇ ವಿಕಿರಣದ ಇರವಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಡಲ ಸಸ್ಯಗಳು ಜಲವಿಲೀನಿತ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತ ಆಕ್ಸಿಜನ್ನನ್ನು ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ನೀರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರುವ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಗರಾಂತರ್ಗತ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿಗಳ ಕಾರ್ಯ, ತೊಗಟೆ ಫಲಕಗಳ ನಿರಂತರ ಚಲನೆ, ಭೂಮ್ಯಾ ವರ್ತನೆ, ಸಾಗರದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರರ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದವು ಕಡಲನ್ನು ನಿಂತ ನೀರಿನ ಮಡುವಾಗಿ ಹಳಸಲು ಬಿಡದೆ ಅದನ್ನು ಸತತಮಂಥನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಬಾಹ್ಯ ಬಲಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಗರದ ರಸಾಯನ ವೃತ್ತಾಂತ ನಿರಂತರ ಕ್ಷೋಭೆಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಕೊರೆಯುವ ಬಾವಿಗಳ ಆಳ 600 ಮೀ ಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದು ಭೂಕೇಂದ್ರದ ಆಳ 6,370 ಕಿಮೀಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗೌಣವಾದುದಾಗಿದೆ.

ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಿ

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೧ ಕೋಟಿ ೬೦ ಲಕ್ಷ ಸಿಡಿಲುಗಳು ಬಡಿಯುತ್ತವೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅವುಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾವಾ ದ್ವೀಪವನ್ನು ಮಿಂಚು ಸಿಡಿಲುಗಳ ತವರೂರೆನ್ನಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೨೨೩ ದಿನ ಗುಡುಗುಗಳ ಗರ್ಜನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕ, ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕ, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಮಡಗಾಸ್ಕರ ದ್ವೀಪ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಿಂಚು- ಸಿಡಿಲುಗಳ ಅಬ್ಬರ ಬಹಳ ಸಿಡಿಲು-ಮಿಂಚುಗಳು ಅನಾದಿಯಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಚಮಕಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿವೆ; ಸಂಗಡಲೇ ಭಯವಿಹ್ವಲನನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿವೆ. ಸಿಡಿಲು ಇಂದ್ರನ ಆಯುಧ; ಅದು ಬರುವಾಗ ಅವನ ಮಗನಾದ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ನೆನೆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆರಗಲಾರದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿದೆ.

ಸಿಡಿಲು ನಮಗಿಷ್ಟು ಅಪಾಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ನಮಗರಿಯದಂತೆ ಅಪಾರ ಉಪಕಾರವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವುದು ಈಚೀಚೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಮಳೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಂತಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚುಗಳು ನಂಬಲಾರದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿಂಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಲ್ಪನಾತೀತವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯು (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ಮತ್ತು ಸಾರಜನಕ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಪರಮಾಣುಗಳು ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಸಾರಜನಕ ಭಸ್ಮ (ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸಾರಜನಕಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರಜನಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಾಗಿ ಮಳೆಯೊಡನೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಈ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ

೧೦ ಕೋಟಿ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಸಿಡಿಲು - ಮಿಂಚುಗಳ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸಸ್ಯ ಜೀವನವೂ ಸಂಗಡಲೇ ಪ್ರಾಣಿ ಜೀವನವೂ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಬೇಕಾದೀತು.

ಉಸಿರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ

ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಒಂದು ರೂಪ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವ, ಬಿಡುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಯೋಗದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. …... ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರನ್ನು "ತಲೆಬುರುಡೆ ಹೊಳೆಯುವ ಉಸಿರು" ಅಥವಾ ಕಪಾಲಭತಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ, "ಕಪಾಲ್" ಎಂದರೆ "ತಲೆಬುರುಡೆ" ಅಥವಾ "ಹಣೆ" ಮತ್ತು "ಭಾತಿ" ಎಂದರೆ "ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ" ಎಂದರ್ಥ.[31]

ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

1. ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು
2. ಪಠಣ
3. ಹಾಡುವುದು
4. ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಭಂಗಿಗಳು

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ

1. 2013 ರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲವು ಬ್ರೀತ್ ಆಫ್ ಫೈರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವೇಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

2. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ವೇಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ನರಮಂಡಲದ (SNS) (ಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರ್ವಸ್ ಸಿಸ್ಟಮ್) ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ "ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟ" ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ SNS ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

3. ವೇಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ "ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ" ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ಯಾರಾಸಿಂಪಥೆಟಿಕ್ ನರಮಂಡಲದ (PNS) ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

4. 2014 ರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರವು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಕುಳಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಭಜನೆ; ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ) ಅನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬುವ ಸ್ನಾಯು.

5. ಸಣ್ಣ ಉಸಿರಾಟ ಹೊರಹಾಕುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಹಾದಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ.

[31] https://www.healthline.com/health/breath-of-fire-yoga#definition

6. 2017 ರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಾವಧಾನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯು ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

7. ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರು ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. .... ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 2013 ರ ಪ್ರಕರಣದ ವರದಿಯ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲದಲ್ಲಿ, 62 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಸೊಫೇಜಿಲ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಂತ್ರವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

8. 2015 ರ ಅಧ್ಯಯನವು ಕೆರಳಿಸುವ ಕರುಳಿನ ಸಹಲಕ್ಷಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಉಸಿರುನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನೈಟ್ರೋ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸ್ಫೋಟಕ ಎಂಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಇದೆ. ಬಿರುಸು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಪಧಮನಿಗಳು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಛಳುಕು ಮೂಡುತ್ತದಲ್ಲ - ಎದೆ ಸೆರೆ ಸೆಳೆತ (ಅಂಜಿನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್) ಈ ಛಳುಕನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿ ಆಗ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಛಳುಕು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಡ್ರೋಜನ್ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ಸಾರಜನಕವು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ (ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು), ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ (ಡಿಎನ್ಎ ಮತ್ತು ಆರ್ಎನ್ಎ) ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಅಣು ಅಡೆನೊಸಿನ್ ಟ್ರೈಫಾಸ್ಫೇಟ್ನಲ್ಲಿ. ಮಾನವ ದೇಹವು ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 3% ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಕಾರ್ಬನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಸಾರಜನಕ ಚಕ್ರವು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅಂಶದ ಚಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀವಗೋಳ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿಗೆ, ನಂತರ ಮತ್ತೆ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ. ಸಾರಜನಕವು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧೀಯ ಔಷಧ ವರ್ಗದ ಒಂದು ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾರಜನಕ-ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಿಗ್ನಲ್ ಅಣುಗಳ ಅನುಕರಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಡ್ರಗ್‌ಗಳಾಗಿವೆ: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾವಯವ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳು ನೈಟ್ರೊಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಪ್ರಸ್ಸೈಡ್ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಿ ಚಯಾಪಚಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಫಿನ್ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಆಂಫೆಟಮೈನ್‌ಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾರಜನಕ-ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕಗಳ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವಾದ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ, ಇದು ವಿಷ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ನಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಅಮೋನಿಯಾವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮೋನಿಯಾವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಣುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಉಸಿರಾಟ, ನುಂಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಮೋನಿಯಾ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅಮೋನಿಯಂ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ತುಂಬಾ ನಾಶಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಅಮೋನಿಯಾವನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಟಾಮಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಇದನ್ನು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಯೂರಿಯಾ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಯೂರಿಯಾವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋರಾ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ

ಅರೋರಾ ಒಂದು ವರ್ಣಮಯ ಪ್ರಜೆ, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸಿ ಬರುವ ವಿದ್ಯುದಾವಿಷ್ಟ ಕಣಗಳ ಧರೆಗೆ ಸೌರಮಾರುತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅರೋರಾ ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಸುರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪರಮಾಣುಗಳು. ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಷಿಜನ್‌ಗಳರಡೂ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕನ್ನು ಉತ್ಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ.

ನಟ್ರೋಜನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಸಲ್ಫರ್ ಸೈಕಲ್ ಬಗ್ಗೆ

ಸಾರಜನಕ ಆವರ್ತ (ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಸೈಕಲ್):

ಸಾರಜನಕ ವಾಯುಮಂಡಲದ ಶುಷ್ಕ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.78.03 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲವನ್ನು ಜೈವಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೆಟ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಅನಿಲವನ್ನು ಜೀವಿಗಳು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸೌರಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ದಹನವಾಗಿ ನೈಟ್ರೆಟ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕದ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರ. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಯಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಸಾರಜನಕ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯವು ಫೋಟೋಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಾಯನೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನೀಲಿ, ಹಸುರು ಪಾಚಿಗಳಿಂದ ಸಾರಜನಕದ ಸ್ಥಿರೀಕರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಅಮೋನಿಯ ಇಲ್ಲವೆ ನೈಟ್ರೇಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ಸ್ಥಿರೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ನೈಟ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ವಾಯುಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತ ಅಥವಾ ನಶಿಸಿದ ಅನಂತರ ಅವುಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗಿ ಸಾರಜನಕ ಅಮೋನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅಮೋನಿಯ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲ, ಆದರೆ ಸುದೈವದಿಂದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅಮೋನಿಯ ಲವಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಕರ್ಷಿಸಿ ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಟ್ರೇಟ್ ಕೂಡಲ್ಪಟು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ನೈಟ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಇವನ್ನು ನೈಟ್ರೇಟುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾರಜನಕ ಆವರ್ತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಆವರ್ತ (ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೈಕಲ್):

ಜೈವಿಕ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕರಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಜಲಜೀವಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಆವರ್ತ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಂಜಕ ಆವರ್ತ (ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಸೈಕಲ್):

ರಂಜಕ ಸಂಚಯನ ಆವರ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶ ಆವರ್ತಗಿಂತ ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ. ಫಾಸ್ಪೇಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರವಾದ ಅಣು ಬೇರೆ ಖನಿಜ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹಾಗೆ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜನೆಯಾಗದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯನವಾದ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕರಗಿರುತ್ತದೆ. ರಂಜಕ ಸಂಯೋಜಿತ ಶಿಲೆಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ರಂಜಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗಿ ಜಲರಾಶಿಗಳ ತಳದಲ್ಲಿ ಸಂಚಯನವಾಗಿ ಶಿಲೆಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರಂಜಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಕಗಳು (ಆಟೋ ಟ್ರಾಪ್ಸ್) ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಂಜಕ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಹಾಗೂ ಆರ್.ಎನ್.ಎ ಯಲ್ಲಿ ಎಟಿಪಿ (ಅಡೆನೊಸಿನ್ ಟ್ರಿಫೋಸ್ಫೈಟ್) ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಸ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಂಜಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಶಿಸಿದ ಅಥವಾ ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ಅವುಗಳ ಅವಶೇಷಗಳು ಕೊಳೆತು ಬಳಿಕ ರಂಜಕ ಪುನಃ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಗಂಧಕ ಆವರ್ತ (ಸಲ್ಫರ್ ಸೈಕಲ್):

ಗಂಧಕದ ಆವರ್ತ ನೀರು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿಗೆ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಧಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಕ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನಗಳ (ಫಾಸಿಲ್ ಫ್ಯುಯಲ್) ದಹನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಂಧಕ ವಾಯುಮಂಡಲ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಗಂಧಕದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕದ ಸಲ್ಫೈಡ್ ಮಳೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಲ್ಫೈಟ್ ಅಥವಾ ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಲ್ಫರ್ ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಇಡೀ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಡುವಿಕೆ, ಸೆಳೆತ, ಗಾಯಗಳು, ಉಬ್ಬಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಿ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು

ಅಂಶವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನುಜ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಸಲ್ಫರ್ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಿ ರಾಮಾಚರಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ

ಮಹರ್ಷಿ ಯೋಗಿ ರಾಮಾಚರಕ 1905 ರಲ್ಲಿ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಬ್ರೆತ್ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣವು ನರಮಂಡಲದಿಂದ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತವು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮರುಪೂರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಾಣವು ನರಮಂಡಲದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾವು "ಚೈತನ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸಕ್ರಿಯ ತತ್ವ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನರವ್ಯೂಹದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಣದ ಪೂರೈಕೆಯು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ, ಇಚ್ಛೆ, ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ದಣಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಮರುಪೂರಣ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಆಲೋಚನೆ, ಪ್ರತಿ ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯು ನಾವು ನರ ಬಲ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಣದ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಮೆದುಳು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಮಹತ್ವವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ". ...... "ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಲವನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು "ನರ ಶಕ್ತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಅದು ಪ್ರಾಣದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಎಂದು. ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಡಲಾಗುವುದು. ಈ "ನರ ಬಲ" ಇಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತವಿಲ್ಲ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದೇಹದ ಯಂತ್ರಗಳು ಅದಿಲ್ಲದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಈ ಸತ್ಯಗಳು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಅದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ".

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವೇದ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆವಿಷ್ಕರಣೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮನುಜನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಎಸ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಇದು 17ನೇ ಶತಮಾನದ ನಂತರದ ಆವಿಷ್ಕರಣೆಯಾಗಿದೆ ಆದರೆ ವೇದದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತದೆ ಅದರಿಂದ ಮನುಜನಿಗೆ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಅಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಕಾರ್ಬನ್, ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದು

ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಇನ್ನೂ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ನಾವು ಬಾವಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ದೈನಂದಿನ ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ, ಇಜ್ಜಲು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು, ಅದು ನಮಗೆ ಎಸ್ಟು ಉಪಕಾರಿ ಎಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಆಚಾರವನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರು ಈಗ ಆಕ್ಟಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್ ಎಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗೆ ಕಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದರು, ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರ ಮಹತ್ವ ಸಾರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರಿರುವ ಗೋಪ್ಯತೆಗಳು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಗತ್ತು ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಧ್ಯಾಯ - 30
ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಿದ್ಯಾ ವೇದ ರಹಸ್ಯ

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೆ, ಅಂಗದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನೋದಯ

ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವಾದ ಬಳಿಕ ಕಾಯಗುಣ ಕೆಟ್ಟು ಲಿಂಗವಾಯಿತ್ತು.
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವಾದ ಬಳಿಕ ಕರಣಗುಣ ಕೆಟ್ಟು ಲಿಂಗಕರಣಂಗಳಾದುವು.
ಭಾವಲಿಂಗ ಸಂಬಂಧವಾದ ಬಳಿಕ ಇಂದ್ರಿಯಗುಣ ಕೆಟ್ಟು ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದುವು.
ಇದು ಕಾರಣ- ಶರಣಂಗೆ ಬೇರೆ ಲಿಂಗವಿಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಅಂಗವಿಲ್ಲ.
ಅರ್ಪಿತ ಅನರ್ಪಿತವೆಂಬ ಉಭಯ ಶಂಕೆ ಹಿಂಗಿತ್ತು,
ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ ನಿನ್ನೊಳಡಗಿದ ನಿಜೈಕ್ಯಂಗೆ

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಶರಣನು ಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ತಪ್ಪು ಗುಣಗಳು ಹೋಗಿ, ದೇಹವೇ ಲಿಂಗದಂತೆ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ತಪ್ಪು ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ದೂರವಾಗಿ, ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆ–ಮಾತು–ಉಸಿರು ಎಲ್ಲವೂ ಲಿಂಗದ ಸೇವೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಭಾವಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಲಿಂಗದಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ - ಶರಣನಿಗೆ ಬೇರೆ ಲಿಂಗವಿಲ್ಲ, ಶರಣನೇ ಲಿಂಗ - ಲಿಂಗವೇ ಶರಣ – ಇದರಿಂದ "ನಾನೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ - ಶಿವನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾನೆ" ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವಶಂಕೆಯೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಶರಣ ಮತ್ತು ಶಿವ - ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ನಿಜ ಐಕ್ಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಲು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನೇ ಕಾರಣ.

ಮುನ್ನ ಮಾಡಿದ ದೇಹ ನಿರ್ವಯಲಾದಡೆ, ಧರಿಸುವುದೇಕೋ ಕಲ್ಲು ಲಿಂಗವ,
ಎಲೆ ಅಯ್ಯಾ? ಅಂಗಗುಣ ಲಿಂಗಕ್ಕಾಯಿತ್ತು ; ಲಿಂಗಗುಣ ಅಂಗಕ್ಕಾಯಿತ್ತು.
ಇವೆಲ್ಲ ಭಾವಸಂಕಲ್ಪವಿಕಲ್ಪವು. ಅಂಗ ಲಿಂಗವೆಂಬುದು ಪಳಮಾತು.
ಲಿಂಗಮಧ್ಯೇ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ' ಎಂಬುದು ಅಖಂಡಲಿಂಗ ನೋಡಾ, ಕಪಿಲಸಿದ್ಧಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಾ

ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೊರಗೆ ಕಲ್ಲಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಶರಣನು ಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾದಾಗ ದೇಹವೂ ಲಿಂಗದಂತೆ ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗ ಬೇರೆ, ಲಿಂಗ ಬೇರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಲಿಂಗದೊಳಗೇ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಶರಣ ಮತ್ತು ಶಿವ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಆತ್ಮ ಪರಶಿವನ ನೆಲೆಯಾಗಿರಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ ಎಂದಾದರೆ ಅಂಥ ಅಂಗದ ಆಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಠಾಪೂರ್ವಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ, ಶ್ರದ್ಧಾ ಪೂರ್ವಕ ನೈತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಆಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೆ, ಅಂಗದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನೋದಯ (ಅಂದರೆ, ಅಂಗನಿಗೆ ತಾನು ಶಿವನ ಅಂಗ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವುಂಟಾಗುವುದು.).*

ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ ಸಾಧಕನು ಜಪವನ್ನು ತನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ

ಇನ್ನು ಅಗ್ನಿಧಾರಣವೆಂತೆಂದಡೆ : ಮೂಲಜ್ವಾಲೆಯನೆಬ್ಬಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನನಾಳದ

ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯನಡರಿ ಸಹಸ್ರದಳಮಂಟಪನೊಳಹೊಕ್ಕು ನೋಡಿ
ಅಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವತೋಮುಖ, ವಿಶ್ವತೋಚಕ್ಷು, ವಿಶ್ವತೋಹಸ್ತ, ವಿಶ್ವತೋಪಾದವನುಳ್ಳ
ಮಹಾಗುರುವಂ ಕಂಡು ಪರಿಣಾಮಿಸುತ್ತಿರ್ದನು ನೋಡಾ
ಅಪ್ರಮಾಣಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಿ. ಆ ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿರುವ ಶಿವನ ಪವಿತ್ರ ಮಂಟಪವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೋಡಬಲ್ಲ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೈ–ಕಾಲುಗಳಿರುವ ವಿಶ್ವರೂಪ–ಶಿವನ ದರ್ಶನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವನು ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯ ಕೂಡಲಸಂಗಯ್ಯನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಧಾರಣ ಎಂದರೆ, "ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಶಿವನ ದರ್ಶನವಾಗುವುದು." ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಭಕ್ತನು ಜಪಿಸುವಾಗ ಅವನ ಜಪವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಹೊಂದಿದ ಸಾಧಕನು ಜಪವನ್ನು ತನ್ನ ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅವನ ಉಸಿರಾಟವೇ ಒಂದು ಜಪ.*

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅಧೋಮುಖ ಕಮಲ ಎಂದರೆ

ಪಶ್ಚಿಮಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು, ನಿಟ್ಟೆಲುವ ನೆಟ್ಟನೆ ಮಾಡಿ,
ಅಧೋಮುಖ ಕಮಲವ ಬಲಿದು, ಊರ್ಧ್ವಮುಖವ ಮಾಡಿ,
ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳನು ಏಕಮುಖವ ಮಾಡಿ, ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯರನೊಂದಠಾವಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ
ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಿಸುಕದೆ ನಡುಗೀರ ಜ್ಯೋತಿಯ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು,
ಪರಮಾನಂದದ ವಠದೊಳಗೆ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವ
ಮಹಾಮಹಿಮರ ತೋರಿ ಬದುಕಿಸಾ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯೋಗಿ ಪಶ್ಚಿಮಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ದೇಹ ನೇರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರದ ಅಧೋಮುಖ ಕಮಲವನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು - ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲೇಳಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗುರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇಡ–ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಂದದ ಆಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ–ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಶಿವಸ್ವರೂಪದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ - ಓ ಕೂಡಲ ಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ!

ವಿವರಣೆ:- *ಅಧೋಮುಖ ಕಮಲ ಎಂದರೆ, ಆರು ಚಕ್ರ (ಪದ್ಮ ಅಥವಾ ಕಮಲ) ಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವುದೆಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ. ಅದುಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿಯು ಸುತ್ತುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನು ಆ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಳಿದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವ ಪದ್ಮವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಂಡಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಾವಿನಂತೆ ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮಲಗಿರುವ ಅದನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮುಂತಾದ*

ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅದು ಕೊನೆಗೆ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅಧೋಮುಖದ ವಾಯುವನ್ನು (ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು) ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂಡಲಿಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಂಗದ ನೂರೊಂದು ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಆಗ ಮುಮುಕ್ಷುವಿಗೆ ಶಿವಾನುಗ್ರಹ ದೊರೆತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದೇ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಗ್ರಹ ದೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭಾವ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ವಚನಕಾರರು ಯೋಗ, ತುರೀಯ, (ತೂರ್ಯ), ಸಮಾಧಿ, ಅದ್ವೈತಸ್ಥಿತಿ, ಸಮರಸ, (ಸಾಮರಸ್ಯ) ಮುಂತಾದ ಪದಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, (ಅದರ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವುದು ಎಂದಲ್ಲ.) ಮೂಲಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆಬ್ಬಿಸಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಒಸರುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಅಮೃತಧಾರಣೆ: ಇದು ಆನಂದದ ಮೂರ್ತರೂಪ. ಈ ರೀತಿ ಅಮೃತಪಾನ ಮಾಡಿದವನು ಹರಿಹರಾದಿಗಳ ಒಡೆಯನಾಗುತ್ತಾನೆ (ಪರಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಒಂದಾಗುತ್ತಾನೆ)ಯಲ್ಲದೆ, ಹಸಿವು, ತೃಷೆ, ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾತ್ಮಗಳು ಎಂದರೆ, ಜೀವಾತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ನಿರ್ಮಲಾತ್ಮ ಶುದ್ಧಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ಭೂತಾತ್ಮ ಮಹಾತ್ಮ.

ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದ (ಉಸಿರು ಧ್ಯಾನ) ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು

ಅಷ್ಟದಳಕಮಲವ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸುವ ಹಂಸನ ಭೇದವ ಹೇಳಿಹೆನು:
ಪೂರ್ವದಳಕೇರಲು ಗುಣಿಯಾಗಿಹನು. ಅಗ್ನಿದಳಕೇರಲು ಕ್ಷುಧೆಯಾಗಿಹನು.
ದಕ್ಷಿಣದಳಕೇರಲು ಕ್ರೋಧಿಯಾಗಿಹನು. ನೈಋತ್ಯದಳಕೇರಲು ಅಸತ್ಯನಾಗಿಹನು.
ವರುಣದಳಕೇರಲು ನಿದ್ರೆಗೆಯ್ವುತಿಹನು. ವಾಯುದಳಕೇರಲು ಸಂಚಲನಾಗಿಹನು.
ಉತ್ತರದಳಕೇರಲು ಧರ್ಮಿಯಾಗಿಹನು. ಈಶಾನ್ಯದಳಕೇರಲು ಕಾಮಾತುರನಾಗಿಹನು.
ಈ ಅಷ್ಟದಳಮಂಟಪದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುವ ಹಂಸನ
ಕುಳನ ತೊಲಗಿಸುವ ಕ್ರಮವೆಂತುಟಯ್ಯಾಯೆಂದೊಡೆ:
ಅಷ್ಟದಳಮಂಟಪದ ಅಷ್ಟಕೋಣೆಗಳೊಳಗೆ ಅಷ್ಟ ಲಿಂಗಕಳೆಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿ
ಹಂಸನ ನಟ್ಟ ನಡುಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದು ನಿಲಿಸಲು ಮುಕ್ತಿಮೋಕ್ಷವನೆಯ್ದಿ ಪರವಶನಾಗಿಪ್ಪನಯ್ಯಾ,
ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ದುರ್ಗುಣಗಳು ಎದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ: ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ – ಅಹಂಕಾರ; ಆಗ್ನೇಯಕ್ಕೆ - ತೀವ್ರ ಹಸಿವು/ಲೋಭ; ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ – ಕ್ರೋಧ; ನೈಋತ್ಯಕ್ಕೆ – ಅಸತ್ಯ; ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ – ನಿದ್ರೆ ವಾಯವ್ಯಕ್ಕೆ – ಅಸ್ಥಿರತೆ; ಉತ್ತರಕ್ಕೆ – ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿ ; ಈಶಾನ್ಯಕ್ಕೆ – ಕಾಮ → ಈ ದುರ್ಗುಣಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಈ ಅಷ್ಟದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಉಸಿರು (ಹಂಸ) ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವಾದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಹಸ್ರಾರವನ್ನು ತಲುಪಿ ಮೋಕ್ಷ - ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ನಾವು ಒಂದು ಕಮಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ವಿಶ್ವದ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು, ಆ ಕಮಲದ ಎಂಟು ದಳಗಳಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಎಂಟು ದಳಗಳೆಂದರೆ: ಇಂದ್ರದಳ (ಪೂರ್ವ), ಅಗ್ನಿದಳ (ಆಗ್ನೆಯ), ಯಮದಳ (ದಕ್ಷಿಣ), ನೈರುತ್ಯದಳ (ನೈರುತ್ಯ), ವರುಣದಳ (ಪಶ್ಚಿಮ), ವಾಯುದಳ (ವಾಯುವ್ಯ), ಕುಬೇರದಳ, (ಉತ್ತರ) ಮತ್ತು ಈಶಾನ್ಯದಳ (ಈಶಾನ್ಯ). ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾನವನ ಹೃದಯವೇ*

ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಂತೂ ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲವು ವಿಶ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಲಿ, ಮಾನವನ ಹೃದಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಲಿ, ವಚನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ ಅದರ ಮಧ್ಯವು ಪರಶಿವನ ನೆಲೆ. ಆಚಾರಗಳ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಥವಾ ಆತ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸು (ಅಂದರೆ ಕಾಮ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸು), ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಡಗಬಲ್ಲುದು. ಲಿಂಗಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಲಿಂಗಾಂಗ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧ್ಯ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು.

ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎಂಬ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಅಭಿಮತವನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ

ಅಗ್ನಿಮಂಡಲ, ಆದಿತ್ಯಮಂಡಲ, ಚಂದ್ರಮಂಡಲವೆಂಬ
ಮಂಡಲತ್ರಯಂಗಳ ಹಾಯ್ದು ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ ಶಿಖಾಚಕ್ರವ ಹಾಯ್ದು
ಆಚೆ ಪಶ್ಚಿಮಚಕ್ರವ ಮುಟ್ಟಿ ಆ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿ ಏಕನಾಡಿಯಾಗಿಹುದು ನೋಡಾ
ಅಪ್ರಮಾಣಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಉಸಿರು (ಪ್ರಾಣ) ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಮಂಡಲಗಳಾದ - ಅಗ್ನಿಮಂಡಲ (ಮೂಲಾಧಾರ ಭಾಗ) - ಆದಿತ್ಯಮಂಡಲ (ಹೃದಯ–ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿ ಭಾಗ) - ಚಂದ್ರಮಂಡಲ (ಆಜ್ಞಾ–ಶಾಂತಿಭಾಗ) - ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿಸಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಶಿಖಾಚಕ್ರ (ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳು) ದಾಟಿ

ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನವಾದ ಪಶ್ಚಿಮಚಕ್ರ (ಸಹಸ್ರಾರ) ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳೂ (ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ) ಒಂದೇ ಏಕ ನಾಡಿಯಾಗಿ ಶಿವಮುಖಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ ಅಪ್ರಮಾಣ (ಅಪಾರ) ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವನ್ನು ಬೆರೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಮೃತ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಸಹಸ್ರಾರವೇ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಊರ್ಧ್ವಕುಂಡಲಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು. ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ ಎಂಬ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಅಭಿಮತವನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ (ಅಂದರೆ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ) ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತಾಂತ್ರಿಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ಅದನ್ನೇ ವಚನಕಾರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಆಚಾರಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತನು ಐಕ್ಯವಾಗಬೇಕು; ಇನ್ನೂ ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುರುಲಿಂಗ, ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ಮುಂತಾದ ಲಿಂಗಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆರನೆಯ ಮಹಾಲಿಂಗವನ್ನೂ ದಾಟಿ, ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿ. ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ನಿಜವಾದ (ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುನ್ನತ) ಊರ್ಧ್ವದ್ವಾರ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಆಧಾರಚಕ್ರವಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಚಾರಲಿಂಗವನ್ನು ಕುಂಡಲಿಯು ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ. ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಆ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ಶೂನ್ಯಲಿಂಗವನ್ನು ತಲುಪುವ ದಾರಿಯೇ ಊರ್ಧ್ವಪಥ. ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಿವೆ.*

ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ

ಮಯೂರನಾಡಿ, ಮಂಡೂಕನಾಡಿ, ಜಳೂಕನಾಡಿ, ಅಹಿವಳಿನಾಡಿ,
ಮಂಡಲಗಮಕನಾಡಿ, ಷಂಡೇತಪಥನಾಡಿ, ದೀರ್ಘನಾಡಿ,
ಅಧಮನಾಡಿ, ಉತ್ತರನಾಡಿ, ಪೂರ್ವನಾಡಿ. ಪಶ್ಚಿಮನಾಡಿ,
ಗಜಗಮನನಾಡಿ, ಹಚ್ಛೋತಿನಾಡಿ, ವಿಕ್ರಮನಾಡಿ, ಸೂತ್ರನಾಡಿ,
ಸಂಚುನಾಡಿ, ಸಂಚಲನಾಡಿ, ಶೈತ್ಯನಾಡಿ, ಉಷ್ಣನಾಡಿ,
ವಿಹಂಗನಾಡಿ, ಕೂರ್ಮನಾಡಿ, ಮರ್ಕಟನಾಡಿ,
ಪಿಪೀಲಿಕಾನಾಡಿ, ದಂಷ್ಟ್ರನಾಡಿ, ಮಕರನಾಡಿ, ಕರ್ಕೋಟಕನಾಡಿ,
ಸಮರಸನಾಡಿ, ಸಂತೋಷನಾಡಿ.
ಇಂತೀ ಪ್ರಥಮನಾಡಿಯೊಳಗಾದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ನಾಡಿ
ಜೀರ್ಣ ಪರ್ಣದಂತೆ ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿ ಸೂಸುವ ವಾಯು,
ಇಂತಿವ ನೋಡಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ರಮವನರಿತೆಹೆನೆಂದಡೆ ಅದಾರಿಗೂ ಅಸಾಧ್ಯ.
ನಾ ಮೂರುನಾಡಿಯ ಬಲ್ಲೆ
ಉತ್ಪತ್ಯ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡು, ಲಯ ಮೂರು.
ನಾಳದ ನಾಡಿಯ ಬಲ್ಲೆ ಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ಹಸ್ತವಿಡಿದು ನೋಡಲಾಗಿ.
ಗುರುನಾಡಿ ಉಭಯವ ಕೊಂಡೆಡೆಯಾಡುತ್ತಿದೆ,
ಲಿಂಗನಾಡಿ ತ್ರಿವಿಧಸಂಧಿಯೊಳಗೆ ಸೂಸುತ್ತಿದೆ.
ಜಂಗಮನಾಡಿ ಮೂರರ ಹಂಗು ಬಿಟ್ಟು ಮಹದಲ್ಲಿ ಸಂದಿರುತ್ತದೇಕೊ ?
ಇದು ಲಿಂಗಾಂಗಿಗಳ ವೈದ್ಯ.
ಸಂಗನಬಸವಣ್ಣ ಬಂದಾಗ ಎನ್ನ ಕೊಂಡು ಬಂದ,
ತನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯನೆಂದು.
ಈ ವೈದ್ಯದ ಚೀಲವ ಹೊತ್ತು ಗಸಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೇನೆ.
ಈ ಕಾಯಕದ ಸೇವೆಯ ಬಿಡಿಸಿ, ಕರಣಪ್ರಸಾದವ ಕೊಟ್ಟು,
ಮರುಳಶಂಕರಪ್ರಿಯ ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರಲಿಂಗ ನಿಮ್ಮಡಿಯೊಳಗೆನ್ನನಿರಿಸು.

ವೈದ್ಯ ಸಂಗಣ್ಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳು (ಪ್ರಾಣ ಮಾರ್ಗಗಳು) ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ನಾನು (ಶರಣ) ಮಾತ್ರ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲೆನು: 1. ಉತ್ಪತ್ತಿ (ಆರಂಭ) 2. ಸ್ಥಿತಿ (ಜೀವನಚಲನೆ) 3. ಲಯ (ವಾಗುವುದು–ಶಿವನೊಂದಾಗುವುದು). ಈ ನಾಡಿಗಳ ಚಲನೆಯ ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿ ಎಂಬ ಕೈಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬಹುದು. ಗುರುನಾಡಿ → ಶರಣನಲ್ಲೂ, ಶಿವನಲ್ಲೂ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಲಿಂಗನಾಡಿ → ದೇಹದ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಡುವುದು, ಜಂಗಮನಾಡಿ → ಮೂರೂ ಬಂಧನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮಹಾದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ (ಶರಣ–ಶಿವ ಐಕ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ). ಇದು ಲಿಂಗ–ಅಂಗಿಗಳ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ. ಬಸವಣ್ಣನು ಈ ದಿವ್ಯ ವೈದ್ಯಜ್ಞಾನವನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟನು. ನಾನು ಅದನ್ನು ಸೇವೆಯಾಗಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದೀಗ ಈ ಸೇವಾಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಕರ್ತವ್ಯಸಮಾಪ್ತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಕರಣೆ (ಪ್ರಾಣ–ಮನಃ–ಬುದ್ಧಿ) ಪ್ರಸಾದ ನೀಡಿ, ಓ ಮರಳಶಂಕರನ ಪ್ರಿಯ ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರಲಿಂಗನೇ, ನನ್ನನ್ನು ನಿನ್ನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರಿಸು.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧಕನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ನಾಡಿಗಳು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂಗಣ್ಣನೆಂಬ ವಚನಕಾರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ನಾಡಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೀಗಿವೆ : ಮಯೂರನಾಡಿ. ಮಂಡೂಕನಾಡಿ, ಜಳೂಕನಾಡಿ, ಅಹಿವಳಿನಾಡಿ ಮಂಡಲಗಮ-ಕನಾಡಿ, ಷಂಡೇತಪಥನಾಡಿ, ದೀರ್ಘನಾಡಿ. ಅಧಮನಾಡಿ. ಉತ್ತರನಾಡಿ, ಪೂರ್ವನಾಡಿ, ಪಶ್ಚಿಮನಾಡಿ, ಗಜಗಮನನಾಡಿ, ಹಚ್ಚೊತ್ತಿ ನಾಡಿ, ವಿಕ್ರಮನಾಡಿ, ಸೂತ್ರನಾಡಿ, ಸಂಚುನಾಡಿ, ಸಂಚಲನಾಡಿ, ಶೈತ್ಯನಾಡಿ, ಉಷ್ಣನಾಡಿ, ವಿಹಂಗನಾಡಿ, ಕೂರ್ಮನಾಡಿ, ಮರ್ಕಟನಾಡಿ, ಪಿಪೀಲಿಕಾನಾಡಿ, ದಂಷ್ಟ್ರನಾಡಿ, ಮಕರನಾಡಿ, ಕರ್ಕೋಟಕನಾಡಿ, ಸಮರಸನಾಡಿ, ಸಂತೋಷನಾಡಿ.*

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಮಾತನ್ನು ವಚನಕಾರರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲತನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತನು ಕಾರಣತನು: ಸ್ಥೂಲತನುವಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಲಿಂಗಪ್ರತಿಷ್ಠೆ,
ಸೂಕ್ಷ್ಮತನುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಕಾರಣತನುವಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಲಿಂಗಪ್ರತಿಷ್ಠೆ.
ಇಂತೀ ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರಣವು ಮಹವು !
ಮಹದುದಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕೊನೆದೋರುತ್ತಿಪ್ಪ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ,
ನಿಮ್ಮ ಶರಣನ ಸರ್ವಾಂಗದಲುಂಟು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಮಾನವನಿಗೆ ಮೂರು ರೀತಿಯ ದೇಹಗಳಿವೆ: 1 ಸ್ಥೂಲ ತನು – ಈ ಕಾಣುವ ದೇಹ; 2 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತನು – ಉಸಿರು, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೇಹ; 3 ಕಾರಣ ತನು – ಇಚ್ಛೆ, ವಾಸನೆಗಳ ಮೂಲ ದೇಹ. ಸ್ಥೂಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಇದೆ. ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಲಿಂಗ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೂರು ದೇಹಗಳ ಮೇಲೆ ಮಹ = ಪರಮಶಕ್ತಿ ಆಧಿಪತ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಆ ಪರಮಶಕ್ತಿ (ಪರಂಜ್ಯೋತಿ) ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಬೆಳಕು ಶರಣನ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಇದು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವನ ಅನುಗ್ರಹ.

ವಿವರಣೆ:- *ಆ ಆತ್ಮನೇ (ಅಂಗನೇ) ಲಿಂಗವಾದುದರಿಂದ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪರಂಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗವಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿಂಗವು ಜ್ಯೋತಿಯೆಂಬುದು ಅನುಭಾವದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.*

ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೇ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗವೇ ಪ್ರಾಣ - ಶರಣನ ಉಸಿರೇ ಲಿಂಗವಾಗುವುದು ಲಿಂಗವೇ ಉಸಿರಾಗಿ ಬದುಕುವುದು

ಕೃತಯುಗ, ತ್ರೇತಾಯುಗ, ದ್ವಾಪರಯುಗ, ಕಲಿಯುಗಂಗಳು
ಭವರಾಟಳದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿಪ್ಪಲ್ಲಿ ಅನಂತ ಕೋಟ್ಯನುಕೋಟಿ ಯುಗಂಗಳು
ಮಡಿದುಹೋದವು, ಅನಂತ ಜಲಪ್ರಳಯಂಗಳು ಸುರಿದು ಹೋದವು.
ಹದಿನಾಲ್ಕು ಲೋಕಂಗಳೆಂಬ ಅನಂತಕೋಟಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳೆಲ್ಲ
ಲಯವಾಗಿ ಹೋದವು. ಇದರೊಳಗೆ ಆವ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆವ ಯುಗದಲ್ಲಿ
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ, ಲಿಂಗಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಭೇದವನರುಹಿದವರಾರು ಹೇಳಾ

ಗಂಗೆ ಗೌರೀವಲ್ಲಭರು ಮೊದಲಾದ ಅನಂತಕೋಟಿ ರುದ್ರಾದಿಗಳೆಲ್ಲರೂ
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಸಂಬಂಧದ ಹೊಲಬನರಿಯದೆ ಅಣಿಮಾದಿ ಚತುರ್ವಿಧ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾದರು.
ಶಿವಾಚಾರದ ವಿಚಾರವನರಿಯದೆ ಜಗವು ಕೆಟ್ಟುಹೋಹುದೆಂದು
ಪರಮಪುರುಷಾರ್ಥಕಾರಣವಾಗಿ ಮತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿ
ಅವತರಿಸಿ,ಗುರುಲಿಂಗಜಂಗಮಪಾದೋದಕಪ್ರಸಾದವೆಂಬ
ಪಂಚಾಚಾರಸ್ಥಲವ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ, ಷಡುಸ್ಥಲವೆಂಬ ಮಹಾನುಭಾವಮಂ
ಕರತಳಾಮಳಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ, ಲಿಂಗಪ್ರಾಣವೆಂಬ ಭೇದವನೆನಗೆ ತಿಳುಹಿ,
ಎನ್ನ ಭ್ರಾಂತಿಸೂತಕವ ಬಿಡಿಸಿ, ಲಿಂಗೈಕ್ಯವೆಂಬುದೆನಗೆ ತೋರಿದೆಯಾಗಿ
ನಿನ್ನಿಂದಲಾನು ಸಂಗನಬಸವಣ್ಣನೆಂಬ ಹೆಸರುವಡೆದನು.
ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವರು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಎನಗೆ ನೀನು ಪರಮಾರಾಧ್ಯ ಕಾಣಾ, ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣಾ.

ಬಸವಣ್ಣ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಅನೇಕ ಯುಗಗಳೂ, ಅನೇಕ ಪ್ರಳಯಗಳೂ, ಅನಂತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳೂ ನಾಶವಾದರೂ, ಯಾವ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ–ಲಿಂಗಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಯಾರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೃಹತ್ ದೇವರುಗಳಾದ ಗಂಗಾದೇವಿ–ಗೌರೀ–ರೂದ್ರಾದಿಗಳಿಗೂ ಈ ತತ್ತ್ವದ ಜ್ಞಾನ ಇರದೇ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರು. ಜಗತ್ತು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗದಿರಲು ಶಿವನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದಲೇ ಮಾನವನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿ, ಗುರು–ಲಿಂಗ–ಜಂಗಮ–ಪಾದೋದಕ–ಪ್ರಸಾದ ಎಂಬ ಪಂಚಾಚಾರವನ್ನು ಷಡಸ್ಥಲ ಎಂಬ ಮಹಾತತ್ತ್ವವನ್ನು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ನನಗೆ (ಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ) ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೇ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗವೇ ಪ್ರಾಣ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲ ಭ್ರಮೆ–ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಶಿವನೇ ನನ್ನೊಳಗಿರುವೆ ಎಂದು ಅನುಭವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ನನಗೆ "ಸಂಗನಬಸವಣ್ಣ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಈ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ - ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವರು.

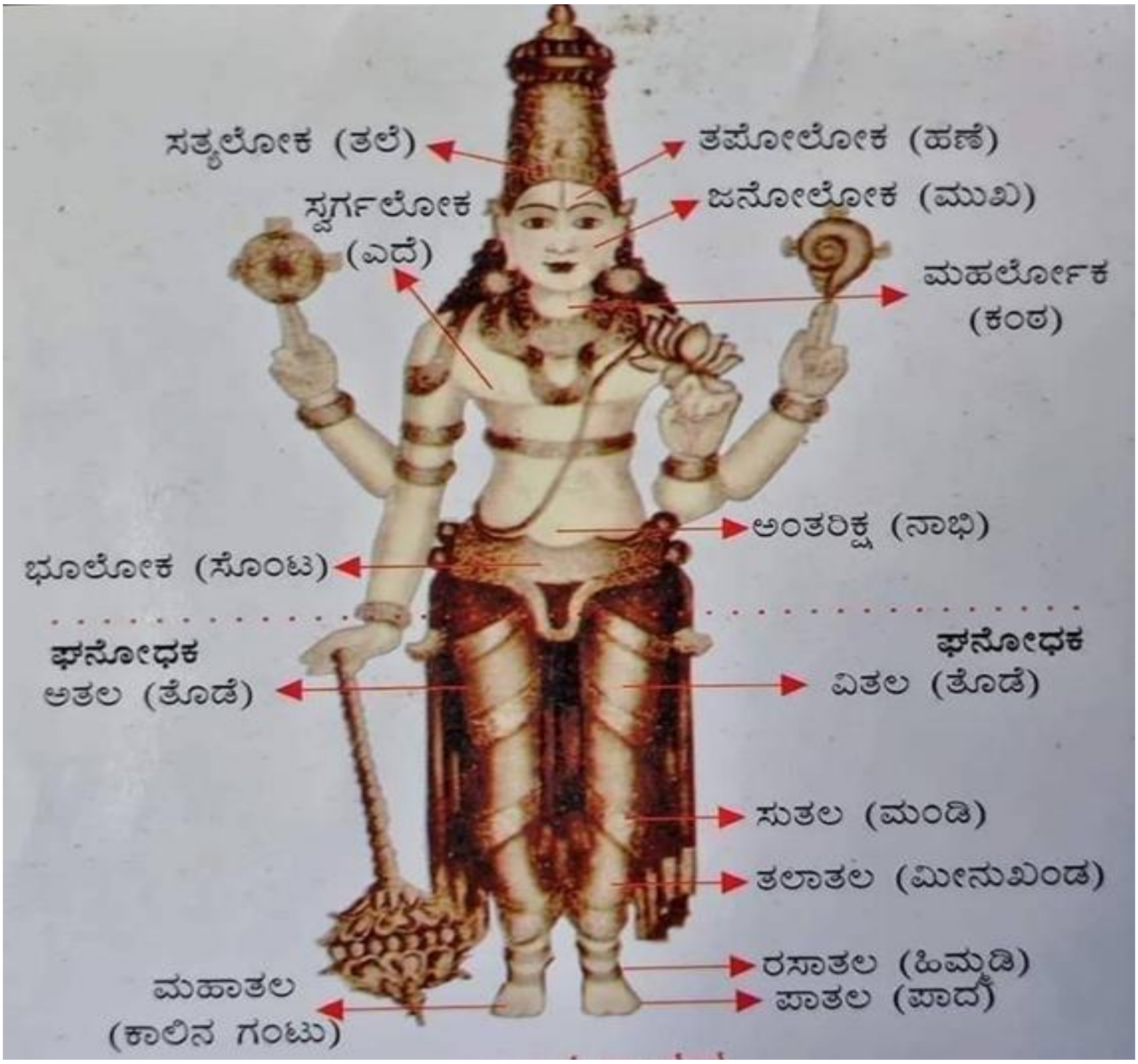
14 ಲೋಕಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಪರಶಿವನ ಸಹಸ್ರಾರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಪಡೆಯುವುದು ಶರಣ–ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿ.

ಲೋಕಗಳು ಒಟ್ಟು ಹದಿನಾಲ್ಕು ಇದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಳನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳೆಂದೂ, ಉಳಿದ ಏಳನ್ನು ಅಧೋಲೋಕಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಭೂಲೋಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಲೋಕ, ಮಹರ್ಲೋಕ, ಜನರ್ಲೋಕ, ತಪರ್ಲೋಕ, ಸತ್ಯಲೋಕವೇ ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಗಳು. ಅಧೋಲೋಕ.

ಅತಳ, ವಿತಳ, ಸುತಳ, ರಸಾತಳ, ತಳಾತಳ, ಮಹಾತಳ, ಪಾತಾಳ.
ಅತಳಲೋಕ ಸುತಳಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ, ವಿತಳಲೋಕ ತಳಾತಳಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ,
ರಸಾತಳಲೋಕ ಸ್ವಸ್ಥಲಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ, ಪಾತಾಳಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ,
ಭೂಲೋಕ ಭುವರ್ಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ, ಮಹರ್ಲೋಕ ಸ್ವರ್ಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ,
ಜನರ್ಲೋಕ ತಪರ್ಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ, ಸತ್ಯರ್ಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ,
ಇಹಲೋಕ ಪರಲೋಕ ಕಾಳಾಂಧರಲೋಕ ತಾನಿರ್ದಲ್ಲಿ.
ಇಂತೀ ಲೋಕಾದಿಲೋಕಂಗಳೆಲ್ಲಾ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯವಾದಕಾರಣ
ತಾನೇ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಲಿಂಗ ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ

ವಿವರಣೆ:- ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳು ಶಿವನಲ್ಲಿ ಶಿವನು ನನ್ನಲ್ಲಿ



ಲೋಕ	**ದೇಹದ ಭಾಗ**	**ಲೋಕ**	**ದೇಹದ ಭಾಗ**
ಪಾತಾಲ	ಪಾದಗಳು	ಭೂಲೋಕ	ಸೊಂಟ
ಮಹಾತಲ	ಕಾಲಿನ ಗಂಟು	ಜನಲೋಕ	ಮುಖ
ರಸಾತಲ	ಪಾದದ ಮೇಲೆ	ತಪೋಲೋಕ	ಹಣೆ
ತಲಾತಲ	ಮೀನ ಖಂಡ	ಮಹರ್ಲೋಕ	ಕಂಠ
ಸುತಲ	ಮಂಡಿ	ಅಂತರಿಕ್ಷ	ನಾಭಿ
ವಿತಲ	ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ	ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕ	ಎದೆ
ಅತಲ	ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ	ಸತ್ಯಲೋಕ	ತಲೆ

ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಹದಿನಾಲ್ಕು ಲೋಕದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ

ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ → ಪಾತಾಲ, ಮಹಾತಲ, ರಸಾತಳ ತಲಾತಲ, ಸುತಲ, ವಿಠಲ, ಅತಲ ಎಂಬ ಏಳು ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದರೆ.

ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ದ, ಆಜ್ಞಾ, ಸಹಸ್ರಾರ → ಭೂಲೋಕ, ಅಂತರಿಕ್ಷ, ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ, ಮಹರ್ಲೋಕ, ಜನಲೋಕ, ತಪೋಲೋಕ, ಸತ್ಯಲೋಕ ಇವು ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಲೋಕಗಳಾಗಿವೆ.

ದಶವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 328 - ಪ್ರಾಣವಾಯು ನೇತ್ರನಾಳ, ಅಪಾನವಾಯು ಜಿಹ್ವಾನಾಳ, ವ್ಯಾನವಾಯು ಅಧಮನಾಳ, ಉದಾನವಾಯು ಕಮಲನಾಳ, ಸಮಾನವಾಯು ಮುಖನಾಳ, ನಾಗವಾಯು ಶ್ರೋತ್ರನಾಳ, ಕೂರ್ಮವಾಯು ಕಂಠನಾಳ, ಕೃಕರವಾಯು ಚಂದ್ರನಾಳ, ದೇವದತ್ತವಾಯು ಸೂರ್ಯನಾಳ, ಧನಂಜಯವಾಯು ಬ್ರಹ್ಮನಾಳ, ಇಂತು ದಶವಾಯುಗಳ ಸ್ಥಾನ.

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಪ್ರಾಣವಂ ಮರೆದು ತನುಮನಧನವೆ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಹ. ಅಪಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಬಯಕೆಯ ಮರೆದು ಷಡುರಸ್ವಾನದ ಬಯಕೆಯಾಗಿಹ. ವ್ಯಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ (ಲಿಂಗ) ಧ್ಯಾನವಂ ಮರೆದು ಚತುರ್ವಿಧಪದವೇದ್ಯವಾಗಿಹ. ಉದಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಗಮನವ ಬಿಟ್ಟು ಉದ್ದೇಶ ಗಮನಿಯಾಗಿಹ. ಸಮಾನವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ವಿಧಸಾರವಂ ಮರೆದು ಕಲ್ಲು ಮರನಾಗಿಹ. ನಾಗವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಸುಭಾಷಿತ ಗೋಷ್ಟಿಯಂ ಕೇಳಲೊಲ್ಲದೆ ಕುಭಾಷಿತ ಕುಚಿತ್ತರ ಶಬ್ದವ ಕೇಳಿಹೆನೆಂಬ. ಕೂರ್ಮವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಸುಜ್ಞಾನವಂ ಬಿಟ್ಟು ಅಜ್ಞಾನ ಸಂಭಾಷಣೆಯಂ ಮಾಡುವ. ಕೃಕರವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಸುಗುಣವಂ ಬಿಟ್ಟು ದುರ್ಗುಣಕ್ಕೆ ಬೀರಿ ಬಡವಾಗುತ್ತಿಹ. ದೇವದತ್ತವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಆವ ವಿಚಾರವಂ ಮರೆದು ಕೋಪದಲುರಿದೇಳುತ್ತಿಹ. ಧನಂಜಯವಾಯು ಹರಿದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾಯಸದಿಂಗಳಿಸಿದಂಥ ಧನವನು ಲಿಂಗಜಂಗಮಕ್ಕೆ ವೆಚ್ಚಿಸಲೊಲ್ಲದೆ, ಅನರ್ಥವ ಮಾಡಿ ಕೆಡಿಸಿ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತ್ತೆಂದು ಮರುಗುತ್ತಿಹ. ಇಂತೀ ದಶವಾಯುಗಳ ಭೇದವನರಿದು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಲಿಸೂದೆ ಯೋಗ.

ವಾಯು ಚಲನಸ್ಥಾನ	**ತಪ್ಪು ಹರಿದರೆ ಏನು?**	**ಪರಿಣಾಮ**
ಪ್ರಾಣ ವಾಯು - ನೇತ್ರನಾಳ	ಲಿಂಗಪ್ರಾಣ ಮರೆದು	ದೇಹ–ಮನ–ಧನ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
ಅಪಾನ ವಾಯು - ಜಿಹ್ವಾನಾಳ	ಲಿಂಗ ಬಯಕೆ ಮರೆದು	ಆಹಾರ–ವಾಸನೆಗಳ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
ವ್ಯಾನ ವಾಯು - ಅಧಮನಾಳ	ಲಿಂಗಧ್ಯಾನ ಮರೆದು	ಲೋಕವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ
ಉದಾನ ವಾಯು - ಕಮಲನಾಳ	ಲಿಂಗಯಾನ ಮರೆದು	ಗುರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿದ ಉದ್ದೇಶ
ಸಮಾನ ವಾಯು - ಮುಖನಾಳ	ಲಿಂಗಸಾರ ಮರೆದು	ಬಂಡೆಯಂತೆ ಗೋಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ
ನಾಗ ವಾಯು - ಶ್ರೋತ್ರನಾಳ	ಸುಭಾಷಣ ಬಿಟ್ಟು	ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡುತ್ತದೆ
ಕೂರ್ಮ ವಾಯು - ಕಂಠನಾಳ	ಸುಜ್ಞಾನ ಬಿಟ್ಟು	ಅಜ್ಞಾನ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಪಾಟಿಲ್ಲದೆ ತೇಲುತ್ತದೆ
ಕೃಕರ ವಾಯು - ಚಂದ್ರನಾಳ	ಸುಗುಣ ಬಿಟ್ಟು	ದುರ್ಲಾಲಸೆ, ದುರ್ಗುಣದೊಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ
ದೇವದತ್ತ ವಾಯು - ಸೂರ್ಯನಾಳ	ನ್ಯಾಯ–ವಿಚಾರ ಮರೆದು	ತೀವ್ರ ಕೋಪದ奴ನಾಗುತ್ತಾನೆ

ವಾಯು ಚಲನಸ್ಥಾನ	ತಪ್ಪು ಹರಿದರೆ ಏನು?	ಪರಿಣಾಮ
ಧನಂಜಯ ವಾಯು - ಬ್ರಹ್ಮನಾಳ	ಜಂಗಮಸೇವೆಯನ್ನು ಮರೆದು	ಹಣ ವ್ಯರ್ಥ, ಜೀವನ ವ್ಯರ್ಥ

ವಿವರಣೆ:- ಇಲ್ಲಿಗೆ 1700 ಅಥವಾ 2100 ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ ಅಥರ್ವವೇದದ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್, ಇದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. "ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯ -ಈ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಮುಖ ವಾಯುಗಳು) ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು, ಗಂಟಲು, ಹೊಕ್ಕಳ, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಳ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನಿ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾನ ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಸೊಂಟ, ಪಾದಗಳು, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ, ಜನನಾಂಗಗಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೀಜಗಳು, ಸೊಂಟಗಳು, ಕರುಗಳು, ಹೊಕ್ಕುಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಗದನಾಳದ ಆಸನ. ಉದಾನ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ನಾಗನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ."

ಅಕ್ಷರ ಜ್ಞಾನ:- ಪಂಚ ವಾಯುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ ಇವುಗಳ ಅಕ್ಷರ ಅರ್ಥ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸೂಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣ :- ನೀರಿನ ಮನೆಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಜೀವ ಉಸಿರು

ಅಪಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವ ಉಸಿರು

ವ್ಯಾನ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆ

ಸಮಾನ :- ಅವಿಭಜಿತವಾದುದ್ದನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಸಂಯೋಜನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು

ಉದಾನ :- ಅವಿಭಜಿತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಧ್ವನಿಸುವುದು

ನಾಗ :- ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಜ್ವಾಲೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ/ ಉಳಿದಿದೆ

ಕೂರ್ಮ:- ದೇಹವು ನೀರನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರ ಘರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ

ಕೃಕರ:- ದೇಹದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಸರಿಸಲು ಗಾಳಿ

ದೇವದತ್ತ ;- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಅಮೃತವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕೊಡುಗೆ

ಧನಂಜಯ:- ಗಂಜಿಯಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಜುಳು ಜುಳು ಶಬ್ದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

ಹಲವು ವಚನಕಾರರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳೆಂದರೆ: ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾವು ಅದರ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಪ್ರಾಣಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ. ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಜಠರದಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ಕೆಲಸ. ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಗುದ. ನಾವು ನೀಡಿದ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಸುವುದು, ಮಡಿಸಿದ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ವ್ಯಾನ ವಾಯುವಿನ

ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾನ ವಾಯುವು ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾವು ಮಾತಾಡುವುದು, ಅಳುವುದು, ನಗುವುದು, ಶೀನುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು, ತೇಗುವುದು ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಅನ್ನ ಪಾನಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ, ಕುಡಿಯುವಾಗಲೂ, ಅದನ್ನು ನುಂಗುವಾಗಲೂ ಅದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕೆಲಸ ಸಮಾನವಾಯುವಿನದು. ನಮ್ಮ ನಾಳಗಳನ್ನೂ ರೋಮಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಇಚ್ಛಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗವಾಯು, ಇದ್ದು ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಿರುವುದು. ಕೂರ್ಮವಾಯುವಿನ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಮುಚ್ಚುವುದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಕೃಕರ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಹಸಿವು ನೀರಡಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಯಕೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವದತ್ತ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಮಲಗುವುದು, ಕೂರುವುದು, ಏಳುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು ತಿರುಗುವುದು ಮುಂತಾದಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಧನಂಜನವಾಯುವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಲೋಕ್ಯ, ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಸಾರೂಪ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಯುಜ್ಯ ಎಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪದವಿ ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಿ, ಕೇವಲ ಲಿಂಗಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಾನ ವಾಯುವಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ-ಬಹುದು. ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಚಂಚಲಚಿತ್ತರಾಗಿ ಅನ್ಯಗಮನ ಮಾಡುವುದು ಉದಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗಿ, ಲಿಂಗಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ವಾಯುವು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸ್ವಯಂಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವರು ಚಕ್ರಗಳು ಆರೆಂದೂ, ಕೆಲವರು ಚಕ್ರಗಳು ಏಳೆಂದೂ ಕೆಲವರು ಒಂಬತ್ತೆಂದೂ ಹೇಳಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಚಕ್ರಗಳು ಹನ್ನೆರಡೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹನ್ನೆರಡೆಂದರೆ: ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞಾ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ (ಸಹಸ್ರಾರ), ಶಿಖಾ, ಪಶ್ಚಿಮ, ನಾದ, ಬಿಂದು ಮತ್ತು ಕಲಾ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡಂತೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನಾಳಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನೆ ಶಾಕ್ತರು ನಾಡಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಅಗೋಚರವೊ ಹಾಗೆ ನಾಡಿಗಳೂ ಅಗೋಚರವೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ನಾಡಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತರೂಪವೆನ್ನ-ಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಿದ್ದು 36,000 ಎಡಗಡೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ, 36,000 ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ.

ವಾಯುಗಳು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಿಧವಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಾಯುವಿನ ಹದಿನಾಲ್ಕು ರೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ಮುಖ್ಯ, ಆ ಐದರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ವಾಯು ಮುಖ್ಯ. ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ (ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಕುಂಭಕಗಳು ಮೂಲಕ) ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ವಾಯುಧಾರಣೆ. ಇದು ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಪರಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಶಿವಮಹಾಪುರಾಣದಲ್ಲಿ - ಅಧ್ಯಾಯ-47 ಶ್ಲೋಕ 35 - 44 : ರಲ್ಲಿ ದಶವಾಯು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, (ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಪಂಚಮ ವೇದ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) - "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೊಂದನ್ನು ಜಯಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ವಾಯುಗಳನ್ನೂ ಜಯಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ,

ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ ಎಂದು ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳಿರುವುವು". - ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳ ಬೇಕೆಂದರೆ, "ಮನುಜನಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಗಳು - ಪ್ರಾಣ, (ಹುಸಿರಾಟದ ವಾಯು) ಅಪಾನ (ದ್ರವರೂಪದ ವಾಯು, ಮಲಮೂತ್ರ) ಉದಾನ (ಮಾತಿನ ವಾಯು) ಸಮಾನ (ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ರೂಪದ ವಾಯು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಾನ (ದೇಹ ಪೂರ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಸರಿಸುವ ವಾಯು), ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆಯದ್ದು ನಾಗ (ಒಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ) ಕುರ್ಮಾ (ಸೈನಸ್ ವಾಯು) ಕ್ರಕರ (ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಸಹಾಯಕ) ದೇವದತ್ತ (ಅಕಳಿಕೆ) ದನಂಜಯ (ದೇಹ ಭಾಗ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)"

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಾಯು ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 11 - ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 697 -ಏಳು ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಎಲೆಯಿಲ್ಲದ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಫಲವಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯ ತಲೆಯೆ ಬಾಯಾಗುಣಬಲ್ಲರೆ, ನೆಲ ಬೆಂದಿತ್ತು, ತಲೆ ಸತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಹೊಲಬ ಬಲ್ಲಾತನೇ ಪರಶಿವಯೋಗಿ ಕಾಣಾ, ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.

ವಿವರಣೆ:- ಏಳು ಕಮಲದ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ. ಈ ಏಳು ಚಕ್ರದ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆ ಇಲ್ಲದ ಬಹಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಈ ಜಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಫಲವಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣೊಂದು ಇದೆ ಅದನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಮುಖೇನ ಸ್ವೀಕರಿಸು, ಆಗ ಮೂಲಾಧಾರ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೆ ಇದನ್ನು ಬಲ್ಲಾತನೇ ಶಿವಯೋಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು.

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 13 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 604 - ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರದ ಸಹಸ್ರದಳ ಪದ್ಮದೊಳು ದೇವರಿಹುದು, ಆ ದೇವರ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಸ್ವರ್ಗ ಮೋಕ್ಷಂಗಳಿಗೆ ಹೇತುವಾಗಿಹ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು ತನುವ ದಂಡಿಸಿ, ಸ್ವಸ್ತ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು, ಮಹಾ ವಾಯುವಂ ಪಿಡಿದು, ಬಹು ಮೂಲ ಜ್ವಾಲೆಯನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದ ತುದಿಯನಡರಿಸಿ, ಅಮಳೋಕ್ಯ ದ್ವಾರದೊಳು ಜಿಹ್ವೆಯೇರಿಸಿ ಅಮೃತವನುಂಡು ಅಲ್ಲಿಹ ದೇವರ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಕಾಣದೆ ವಾತ ಪಿತ್ಥ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂಗಳಂ ಕುಡಿದು ಸತ್ತ ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳು ಕೋಟಾನುಕೋಟಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಖಾಚಕ್ರದ ದಶದಳ ಪದ್ಮದೊಳು ದೇವರಿಹುದು, ಆ ದೇವರ ಕಂಡೆಹೆನೆಂದು ಇಡಾ ಪಿಂಗಳ ಸುಷುಮ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೂಸುವ ವಾಯುವ ಸೂಸಲೀಯದೆ ಕುಂಬಾರನ ಚಕ್ರ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬಾಹನ್ನಕ್ಕರ ಸಾವಿರ ಸುತ್ತು ಬಹ ಮನವ ನಿಲಿಸಿ ಆ ಮನ ಪವನ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಶಿಖಾಚಕ್ರದ ತ್ರಿದಳ ಪದ್ಮದ ಕರಣಿಕಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಹ ದೇವರ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಕಂಡೆಹೆನೆಂದು ಆ ದೇವರ ಕಾಣದೆ ಸತ್ತ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿಗಳು ಕೋಟಾನುಕೋಟಿ. ಅಲ್ಲಿಂದತ್ತ ಮೇಲೆ ಪಶ್ಚಿಮಚಕ್ರದೊಳು ಅಪ್ರದರ್ಶನ ವರ್ಣವಾಗಿಹ ಏಕದಳಪದ್ಮಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಲಕ್ಷವಿಟ್ಟು ನೋಡಿ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಕಾಣದೆ ಸತ್ತ ಭ್ರಾಂತಯೋಗಿಗಳು ಕೋಟಾನುಕೋಟಿ. ಇಂತೀ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಲಂಬಿಕಾಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಯೋಗಗಳೆಂಬ ಯೋಗಂಗಳ ಸಾಧಿಸಿ ದೇವರ ಕಂಡಿಹೆನೆಂದು ಕಾಣದೆ ಸತ್ತ ಭ್ರಾಂತಿಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಡೆಯಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ತಾನರಿದು ತಾನಾರೆಂದು ತಿಳಿದಡೆ ತಾನೆ ದೇವ ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ದೇವನನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಅಂಗಗಳ ನಾಡಿಗಳ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರಿವು ಹೊಂದಿ ತಾನಾರೆಂದು ಚಕ್ರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದೆಡೆ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುವುದು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಸಾರ.*

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1149 - ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಧಾರಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪೃಥ್ವಿಯೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಸದ್ಯೋಜಾತವಕ್ತ್ರ, ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂಜಾರಿ, ಸುವರ್ಣದ ತೇಜ, ಬಾಲರವಿಕೋಟಿ ಪ್ರಕಾಶ, ನಾಲ್ಕೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಮಯಲಿಂಗ - ಅದು ಆಚಾರಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷಾರ ಓಂ ನಾಂ ನಾಂ ನಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ವ, ಶ, ಷ, ಸ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕಕ್ಷರ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಪಶ್ಚಿಮಮುಖ- ಸದ್ಯೋಜಾತ ವಕ್ತ್ರ, ಆಧಾರಚಕ್ರ.

ಲಿಂಗಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಪ್ಪುವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ವಾಮದೇವವಕ್ತ್ರ, ವಿಷ್ಣು ಪೂಜಾರಿ, ನೀಲದ ತೇಜ, ಬಾಲದ್ವಿಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಅರೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೋಕ್ಷೀರದ ಹಾಗೆ ಧವಳ ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ - ಅದು ಗುರುಲಿಂಗ; ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಓಂ ಮಾಂ ಮಾಂ ಮಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ಆರರಲ್ಲಿ ಬ ಭ ಮ ಯ ರ ಲ ಎಂಬ ಷಡಕ್ಷರ ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಉತ್ತರಮುಖ-ವಾಮದೇವವಕ್ತ್ರ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರ.

ನಾಭಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರಕಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಗ್ನಿಯೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಅಘೋರವಕ್ತ್ರ ರುದ್ರ ಪೂಜಾರಿ, ಮಾಣಿಕ್ಯತೇಜ, ಬಾಲತ್ರಿಕೋಟಿಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಹತ್ತೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಣಿಕ್ಯವರ್ಣದ ಲಿಂಗ-ಅದು ಶಿವಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಓಂ ಶಿಂ ಶಿಂ ಶಿಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಡ, ಢ, ಣ, ತ, ಥ, ದ, ಧ, ನ, ಪ, ಫ ಎಂಬ ದಶಾಕ್ಷರ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ದಕ್ಷಿಣಮುಖ - ಅಘೋರವಕ್ತ್ರ, ಮಣಿಪೂರಕಚಕ್ರ.

ಹೃದಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನಾಹತಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ವಾಯುವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ತತ್ಪುರುಷವಕ್ತ್ರ, ಈಶ್ವರ ಪೂಜಾರಿ ಕಪೋತವರ್ಣದ ತೇಜ, ಬಾಲಚತುಷ್ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಹನ್ನೆರಡೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಪಚ್ಚವರ್ಣದಲಿಂಗ-ಅದು ಜಂಗಮಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಓಂ ವಾಂ ವಾಂ ವಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ. ಎಸಳು ಹನ್ನೆರಡರಲ್ಲಿ ಕ ಖ ಗ ಘ ಙ ಚ ಛ ಜ ಝ ಞ ಟಂಠ ಎಂಬ ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಪೂರ್ವಮುಖ-ತತ್ಪುರುಷ ವಕ್ತ್ರ, ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ.

ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಕಾಶವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಈಶಾನವಕ್ತ್ರ, ಸದಾಶಿವ ಪೂಜಾರಿ, ವಿದ್ಯುಲ್ಲತೆಯ ತೇಜ, ಬಾಲಪಂಚಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ, ಹದಿನಾರೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನಂತಕೋಟಿ ಮಿಂಚುಗಳ ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ_ ಅದು ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ, [ಓಂ ಯಾಂ ಯಾಂ ಯಾಂ ಎಂಬ ನಾದಘೋಷ]. ಎಸಳು ಹದಿನಾರರಲ್ಲಿ ಅ ಆ ಇ ಈ ಉ ಊ ಋ ೠ ಏ ಐ ಓ ಔ ಅಂ ಅಃ ಎಂಬ ಷೋಡಶಾಕ್ಷರ. ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತಮಗೂ ಊರ್ಧ್ವಮುಖ_ ಈಶಾನವಕ್ತ್ರ, ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ.

ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮನವೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಶ್ರೀಗುರುವೆ ವಕ್ತ್ರ ಮಾಹೇಶ್ವರ ಪೂಜಾರಿ, ಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣದ ತೇಜ. ಬಾಲಷಟ್ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಎರಡೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗುರುವಿನ ಶ್ರೀಪಾದದ ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ ಎಡಗಡೆಯ ಪಾದ ಕೆಂಪು ವರ್ಣ, ಬಲಗಡೆಯ ಪಾದ ಶ್ವೇತವರ್ಣ-ಅದು ಮಹಾಲಿಂಗ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ `ಓಂಕಾರನಾದ ಘೋಷ. ಎಸಳೆರಡರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಹಂ ಸಂ ಎಂಬ (ಎರಡಕ್ಷರ)
ಅದು ದೇವರಿಗೂ ತನಗೂ ಗಂಭೀರ ಮುಖ-ಶ್ರೀಗುರುವಕ್ತ್ರ, ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ.

ಅಲ್ಲಿಂದತ್ತ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಚಂದ್ರನೆಂಬ ಮಹಾಭೂತ, ಲಿಂಗವಕ್ತ್ರ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪೂಜಾರಿ, ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣದ ತೇಜ, ಬಾಲ ಅನಂತಕೋಟಿಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಒಂದುನೂರ ಎಂಟು ಸಾವಿರೆಸಳಿನ ತಾವರೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣದ ಲಿಂಗ. ಅದು ನಿರಾಮಯ ಲಿಂಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಪ್ರಣವ ನಾದ ಘೋಷ, ಎಸಳೊಂದುನೂರ ಎಂಟು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ, ಒಂದನೂರ ಎಂಟು ಸಾವಿರ ಅಕ್ಷರ_ ಪ್ರೇತಾಸನ ವಿಶ್ವತೋಮುಖೋ ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ.

ವಿಶ್ವತಶ್ಚಕ್ಷುರುತ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖೋ
ವಿಶ್ವತೋ ಬಾಹುರುತ ವಿಶ್ವತಃ ಪಾತ್
ಸಂ ಬಾಹ್ಯಭ್ಯಾಂ ಧಮತಿ ಸಂಪತತ್ರೈ
ದ್ಯಾವಾ ಭೂಮೀ ಜನಯನ್ ದೇವ ಏಕಃ

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಮೃತದ ಕರುಣೆ, ಮೊದಲ ಕರುಣೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಮೃತದ ಕರುಣೆ, ಅಳತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧ್ವನಿಸಿತು, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚಂದ್ರನ ಮಹಲು, (ಸಹಸ್ರಾರ) ಧಾರ್ಮಿಕ ಧ್ಯಾನ, ಶಾಂತವಾಗಲು ಬೀಸುವುದು, ರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಹಾರುವುದು, ಗಾಳಿ ಚಲಿಸುವ ಭೂಮಿ (ಮೂಲಾಧಾರ), ಜೀವಿ ಗಾಳಿ, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. - ಇಂತೀ ಗುರುವಿನ ಬೆಳಗು ವಿಶ್ವವನ್ನಪಹರಿಸಿ, ತಾನು ತಾನೆ ಸೋಹಂ ಪ್ರಕಾಶ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ

ವಿವರಣೆ:- *ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿವೆ.*

ಚಕ್ರ	ದೇಹಸ್ಥಾನ	ಲಿಂಗ	ಮುಖ್ಯ ಗುಣ	ಮಹಾಭೂತ (ತತ್ತ್ವ)	ದೇವಪೂಜಾರಿ
ಆಧಾರ	ಗುದ	ಆಚಾರಲಿಂಗ	ಧರ್ಮ–ಕಾಯಕ	ಪೃಥ್ವಿ	ಬ್ರಹ್ಮ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಲಿಂಗಸ್ಥಾನ	ಗುರುಲಿಂಗ	ಭಕ್ತಿ–ಪರಮಪ್ರೀತಿ	ಆಪಃ (ಜಲ)	ವಿಷ್ಣು
ಮಣಿಪೂರ	ನಾಭಿ	ಶಿವಲಿಂಗ	ತೇಜಸ್ಸು–ಶಕ್ತಿ	ಅಗ್ನಿ	ರುದ್ರ
ಅನಾಹತ	ಹೃದಯ	ಜಂಗಮಲಿಂಗ	ಪ್ರೇಮ–ಕರಣೆ	ವಾಯು	ಈಶ್ವರ
ವಿಶುದ್ಧಿ	ಕಂಠ	ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ	ಶುದ್ಧ ಮಾತೃಶಕ್ತಿ	ಆಕಾಶ	ಸದಾಶಿವ
ಆಜ್ಞಾ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ	ಮಹಾಲಿಂಗ	ಜ್ಞಾನ–ದರ್ಶನ	ಮನಸ್ಸು	ಮಹೇಶ್ವರ
ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ	ಸಹಸ್ರಾರ	ನಿರಾಮಯಲಿಂಗ	ಪರಮಶಿವ ಅನುಭವ	ಚಂದ್ರ (ಚೈತನ್ಯ)	ಪರಮೇಶ್ವರ

ಚಕ್ರ	ವಕ್ತ್ರ / ದೇವಮುಖ	ತೇಜಸ್ವರೂಪ	ಬೀಜ ನಾದ	ದಿಕ್ಕು	ತಾವರೆ ದಳ (ಪದ್ಮ)
ಆಧಾರ ಚಕ್ರ	ಸದ್ಯೋಜಾತ ಮುಖ	ಸುವರ್ಣತೇಜ	*ಓಂ — ನಾಂ ನಾಂ ನಾಂ*	ಪಶ್ಚಿಮ	4
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ	ವಾಮದೇವ ಮುಖ	ಧವಳ (ಹಾಲಿನ) ತೇಜ	*ಓಂ — ಮಾಂ ಮಾಂ ಮಾಂ*	ಉತ್ತರ	6
ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ	ಅಘೋರಮುಖ	ರೂಬಿ (ಮಾಣಿಕ್ಯ) ತೇಜ	*ಓಂ — ಶಿಂ ಶಿಂ ಶಿಂ*	ದಕ್ಷಿಣ	10
ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ	ತತ್ಪುರುಷ ಮುಖ	ಪಚ್ಚೆ (ಹಸಿರು) ತೇಜ	*ಓಂ — ವಾಂ ವಾಂ ವಾಂ*	ಪೂರ್ವ	12
ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ	ಈಶಾನ ಮುಖ	ವಿದ್ಯುತ್ (ಮಿಂಚು) ತೇಜ	*ಓಂ — ಯಾಂ ಯಾಂ ಯಾಂ*	ಮೇಲ್ಭಾಗ	16
ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ	ಶ್ರೀಗುರು ಮುಖ	ಜ್ಯೋತಿರ್ವರ್ಣ	*ಹಂಸ — 2 ಅಕ್ಷರ*	ಗಂಭೀರ (ಓಂ ಕೇಂದ್ರ)	2

ಚಕ್ರ	ವಕ್ತ್ರ / ದೇವಮುಖ	ತೇಜಸ್ವರೂಪ	ಬೀಜ ನಾದ	ದಿಕ್ಕು	ತಾವರೆ ದಳ (ಪದ್ಮ)
ಸಹಸ್ರಾರ	ಲಿಂಗ ಮುಖ	ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ	ಪ್ರಣವ (ಓಂ)	ವಿಶ್ವಮುಖ	1,08,000

ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವುದು

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1598 - ಸ್ವಸ್ಥ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸದೋಸರಿಸದೆ ನೆಟ್ಟೆಲುವು ನೆಟ್ಟನೆ ಮಾಡಿ, `ಅಧೋಗಮನ' ವಾಯುವ ನೂರ್ಧ್ವಮುಖವಂ ಮಾಡಿ ಮನ ಶಕ್ತಿ ಸಂಧಾನಗೊಳಿಸಿ, ಚತುಃಪದ ಮಧ್ಯಪೀಠದೊಳಿಪ್ಪ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗವಂ, ಕಾಣುತ್ತಿರಲಾ ಬೆಳಗು ಮೂರು ಲೋಕವನ್ನಾವರಿಸಿ ಕತ್ತಲೆ ಹರಿದು ಬೆಳಗುಳಿದು, ಉದಯಾಸ್ತಮಾನ ವೆಂಬ ಎರಡರಿಯದಿರ್ದೆ ಗುಹೇಶ್ವರಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಹರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.*

ದೇಹದ ಪರಿಣಾಮ ಚಲಿಸುವಜ್ಞಾನ ಜೀವ ಉಸಿರು ಜ್ಞಾನ ಮೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ: 1235 - ಜ್ಞಾನ, ಸುಜ್ಞಾನ, ಕೈವಲ್ಯಜ್ಞಾನ: ಜ್ಞಾನ, ತನುವಿನ (ದೇಹದ) ಪರಿಣಾಮ, ಸುಜ್ಞಾನ,[32] (ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ) ಪ್ರಾಣದ (ಜೀವದ ಉಸಿರು) ಪರಿಣಾಮ, ಕೈವಲ್ಯಜ್ಞಾನ, (ಮೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನ) ಮನದ ಪರಿಣಾಮ. ಗಮನದ ಭಾವದರಿವು ತ್ರಿವಿಧ: ವೈಲ, (ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವಾಯು) ವೈರಂಭಣ, (ಹಗೆತನದ ಶಬ್ದ) ಮುಖಪ್ರಭಂಜನ (ಶಬ್ದರಹಿತ ವಾಯು). ಅಂತರ್ವಹ ವಾಯು ಭಾವದ ಚರಿತ್ರ. ಇದರ ಭೇದವ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣನಲ್ಲದೆ ಕುಹಕಯೋಗಿಗಳವರೆತ್ತ ಬಲ್ಲರು ?

ವಿವರಣೆ:- *ವಾಯು ಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.*

ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಖೇನ ದಶವಿಧ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1546 - ಶ್ರೀಗುರು ಲಿಂಗ ಜಂಗಮದ ಕರುಣ ಕಟಾಕ್ಷೆಯಿಂದ ದಶವಿಧ ಲಿಂಗಂಗಳ ಪಡೆದು ಆ ಲಿಂಗನಿಷ್ಠಾಪರತ್ವದಿಂದ, ನಿನ್ನ ಪ್ರಾಣನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರ್ಪ ದಶವಿಧ ಚಿದ್ವಾಯುಗಳು, ದಶವಿಧ ಸುನಾದಗಳು, ದಶವಿಧಸತ್ಕರಣಂಗಳನ್ನು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯಲಿಂಗದತ್ತ ಮುಖಮಾಡಿ ನೋಡಲು ಮಹಾಶರಣಗಣಮಾರ್ಗದ ಬಟ್ಟಬಯಲ ನಿಜಾಚರಣೆ ದೊರೆವುದು ನೋಡ ! ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ.

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮುಖೇನ ದಶವಿಧ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭೂದೇವರು.*

---

[32] ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸುಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ಜ್ಞಾನ

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ತಾವರೆ ದಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಗ್ರಂಥ / ಸಂಪ್ರದಾಯ	ದಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ
ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕಾ	**1000 (ಸಹಸ್ರ) ದಳ**
ಶಕ್ತಾಗಮ–ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿವರಣೆ	**1008 ದಳ**
ವಚನ ಶಾಸ್ತ್ರ (ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನ ವಿವರದಲ್ಲಿ)	**1008 x 100 = 1,08,000 ದಳಗಳು**

ನಮಃ ಶಿವಾಯ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1057

ಎನ್ನಾಧಾರಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ನ' ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಮ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಮಣಿಪೂರಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಶಿ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಅನಾಹತಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ವಾ' ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಯ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಓಂ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸಾವಿರದೈವತ್ತೆರಡಕ್ಷರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಶಿಖಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಕ್ಷ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;
ಎನ್ನ ಪಶ್ಚಿಮಚಕ್ರಕ್ಕೆ `ಹ'ಕಾರವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ;

ಇಂತೀ ಎನ್ನ ನವಚಕ್ರಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನವನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನವವಿಧಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವಾದಾತ ಬಸವಣ್ಣ, ಇದು ಕಾರಣ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೋರಿ ಎನ್ನ ಸಲಹಿದ ವರಗುರು ಸಂಗನಬಸವಣ್ಣನ ಶ್ರೀಪಾದಕ್ಕೆ ಶರಣೆಂದು ಬದುಕಿದೆನು ಕಾಣಾ ಪ್ರಭುವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ದೇವರ ಬಿಟ್ಟು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಿಂದ ಶಾಂತತೆಯ ದೈವತ್ವ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1532 - ವೇದ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಶಾಸ್ತ್ರ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಪುರಾಣ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಕಲ್ಲು ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಕಾಷ್ಟ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಪಂಚಲೋಹ ದೈವವೆಂದು ನುಡಿವರು, ಇವರೆಲ್ಲ ಸಕಲದಲಾದ ಸಂದೇಹವನೆ ಪೂಜಿಸಿ ಸತ್ತು ಹೋದರಲ್ಲಾ ! ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ_ತಾಯನರಿಯದ ತರ್ಕಿಗಳು, ತಂದೆಯನರಿಯದ ಸಂದೇಹಿಗಳು. ತನು ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದಲಾಯಿತ್ತು ಮನ ವಾಯುವಿನಿಂದಲಾಯಿತ್ತು. ಕಲ್ಲು ಕಾಷ್ಟ ಸಕಲ_ನಿಷ್ಕಲದಿಂದಲಾಯಿತ್ತು. ವಾಯುವಾಧಾರದ ಪವನಸಂಯೋಗದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮೇಲಣ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂದು; ಅನಂತ ಕೋಟಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಕಾಯದ ಕಣ್ಣ ಮುಚ್ಚಿ, ಜ್ಞಾನದ ಕಣ್ಣ ತೆರೆದು ನೋಡಲ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರಾಕಾರ ಉಂಟು. ಆ ನಿರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ನೋಡಲ್ಕೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಶ್ಶೂನ್ಯವುಂಟು. ಆ ನಿಶ್ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ನೋಡಲ್ಕೆ, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲ ಬೆಳಗಲ್ಲ ಬಚ್ಚಬರಿಯ ಬಯಲು ಗುಹೇಶ್ವರಾ !

ವಿವರಣೆ:- *ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಾಯಿಯನ್ನೂ, ತಂದೆಯನ್ನೂ ನಿಜರೂಪದಲ್ಲಿ ಅರಿಯದ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹ – ಪೃಥ್ವಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು - ವಾಯುವಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿ. ಆದುದರಿಂದ ಕಲ್ಲು–ಕಷ್ಟ–ಪಂಚಲೋಹಗಳ ಪೂಜೆ ಮಾಡದೇ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಉಸಿರು (ಪ್ರಾಣ) ಅನಾಹತದಿಂದ (ಹೃದಯ) ಆಜ್ಞಾ*

(ಭ್ರೂಮಧ್ಯ)ವರೆಗೆ ಏರಿದಾಗ, ಹೊರಗಿನ ಲೋಕವನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಜ್ಞಾನಕಣ್ಣು ತೆರೆದು ನೋಡಿದಾಗ - ಒಂದು ನಿರಾಕಾರ ತತ್ತ್ವ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ - ನಿಶ್ಶೂನ್ಯ (ಶಿವಚೈತನ್ಯ) ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ನಿಶ್ಶೂನ್ಯವೇ, ಬೆಳಕು–ಕತ್ತಲೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿದ ಅನಂತ ಬಯಲು - ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗ. ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಹಸ್ರಾರಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚ ಬಾರಿಯ ಬಯಲು ಎಂದು ಅಂದರೆ ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶ ಎಂತಲೂ ತಾವು ಕಂಡದ್ದನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಆರು ಚಕ್ರ ನೆಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 912 - ಆರು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಿದಿಹೆನೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನ ಜಡರುಗಳು ನೀವು ಕೇಳಿರೊ! ಅದೆಂತೆಂದಡೆ: ಆಧಾರ ಚಕ್ರ ಪೃಥ್ವಿ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮನಧಿದೇವತೆ, ಆಚಾರ ಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಯೋಗಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಸ್ವಾದಿಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರ ಅಪ್ಪುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ವಿಷ್ಣು ಅಧಿದೇವತೆ, ಗುರುಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಜೋಗಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಮಣಿಪೂರಕ ಚಕ್ರ ಅಗ್ನಿಯ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ರುದ್ರನಧಿದೇವತೆ, ಶಿವಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಶ್ರವಣನಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಅನಾಹತಚಕ್ರ ವಾಯು ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಈಶ್ವರನಧಿದೇವತೆ, ಜಂಗಮಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ ಆಕಾಶ ಸಂಬಂಧ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸದಾಶಿವನಧಿದೇವತೆ, ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಕಾಳಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರ ಪರತತ್ತ್ವ ಸಂಬಂಧ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪರಶಿವನಧಿದೇವತೆ, ಮಹಾಲಿಂಗವ ಪಿಡಿದು ಪಾಶುಪತಿಯಾಗಿ ಸುಳಿದ! ಇಂತೀ ಆರು ದರುಶನಂಗಳು ಬಂದಡೆ ಅಂಗಳವ ಹೋಗಲೀಸಿರಿ! ಆ ಲಿಂಗ ನಿಮಗೆಂತಪ್ಪವು? ಇದು ಕಾರಣ, ಮುಂದಿರ್ದ ಗುರುಲಿಂಗ ಜಂಗಮದ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಬಂಧವನರಿಯದೆ ಷಟ್ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತರಾದೆವೆಂಬ ಭ್ರಷ್ಟರ ನೋಡಾ ಗುಹೇಶ್ವರಾ !

ವಿವರಣೆ:- *ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - "ನಾವು ಆರು ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಯೋಗಿಗಳಾದೆವು" ಎಂದು. ಆದರೆ ಅದು ಅಜ್ಞಾನಿಯ ಮಾತು ಎಂದು ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೂಜಿಸಿ, ಆದರ್ಶ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸದೆ ಬಾಹ್ಯಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಅನುಭವ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ - ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಯೋಗವೇನಪ್ಪ ಎಂದರೆ ಗುರು, ಲಿಂಗ, ಜಂಗಮ - ಈ ತ್ರಿವಿಧ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಚಕ್ರಗಳ ಪೂಜೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಲ್ಲ - ಅದು ಮುಂದಿನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನೇ ಅಂತಿಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಷಟ್ಸ್ಥಲದ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನರಿಯದೇ "ನಾವು ಮುಕ್ತರು" ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಕ್ರಜ್ಞಾನವೇ ಮುಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ - ಗುರುಲಿಂಗಜಂಗಮದ ಏಕ್ಯವೇ ನಿಜ ಯೋಗ.*

ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಭಾವ

ಚಕ್ರ	ಸಂಬಂಧ	ಅಧಿದೇವತೆ	ಲಿಂಗ	ಭಾವ
ಆಧಾರ	ಪೃಥ್ವಿ	ಬ್ರಹ್ಮ	ಆಚಾರ ಲಿಂಗ	ಯೋಗಿ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲ	ವಿಷ್ಣು	ಗುರು ಲಿಂಗ	ಜೋಗಿ
ಮಣಿಪೂರ	ಅಗ್ನಿ	ರುದ್ರ	ಶಿವ ಲಿಂಗ	ಶ್ರವಣ

ಚಕ್ರ	ಸಂಬಂಧ	ಅಧಿದೇವತೆ	ಲಿಂಗ	ಭಾವ
ಅನಾಹತ	ವಾಯು	ಈಶ್ವರ	ಜಂಗಮ ಲಿಂಗ	ಸನ್ಯಾಸಿ
ವಿಶುದ್ಧಿ	ಆಕಾಶ	ಸದಾಶಿವ	ಪ್ರಸಾದ ಲಿಂಗ	ಕಾಳಾಮುಖ
ಆಜ್ಞಾ	ಪರತತ್ತ್ವ	ಪರಶಿವ	ಮಹಾಲಿಂಗ	ಪಾಶುಪತ

ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಮಹತ್ವ ಸಾರುತ್ತಾರೆ ಆರು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಕಂಡೆ ಎಂಬ ಜಡ ಮನುಜರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ವಚನ. ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನ, ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಆರು ಚಕ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರದವರೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ.

ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೆ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 816 ಅಯ್ಯ! ಸಮಸ್ತ ಧಾನ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ತ ಫಲಾದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮಸ್ತ ಪುಷ್ಪಪತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರ, ಒಗರು, ಕ್ಷಾರ, ಆಮ್ಲ, ಕಹಿ, ಲವಣ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ಪರಮಚಿದ್ರಸವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಷೋಡಶಮದಗಜ ದಂತರಂಗದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ವೈರಾಗ್ಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಮಹಾ (ಅ) ಜ್ಞಾನವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಚಂದ್ರಕಾಂತದ ಶಿಲಾಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಜ್ಜಲವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಶಿಶುಗಳು `ಕಂಡ ಕನಸು' ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ, ಕರವೀರ, ಸುರಹೊನ್ನೆ, ಜಾಜಿ, ಬಕುಳ, ಪಾದರಿ, ಪಾರಿಜಾತ, ಮೊಲ್ಲೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ತಾವರೆ, ನೈದಿಲೆ, ಸಂಪಿಗೆ, ದವನ, ಪಚ್ಚೆ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಮರುಗ, ಬಿಲ್ವ ಮೊದಲಾದ ಪುಷ್ಪ ಪತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಸದ್ವಾಸನಾ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಪರಿಮಳವಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭ್ರಮರನಾದ, ವೀಣಾನಾದ, ಘಂಟಾನಾದ, ಭೇರಿನಾದ, ಮೇಘನಾದ, ಪ್ರಣಮನಾದ, ದಿವ್ಯನಾದ, ಸಿಂಹನಾದ, ಶರಭನಾದ, ಮಹಾನಾದಂಗಳಡಗಿರ್ಪಂತೆ, ಸದ್ಭಕ್ತ ಶಿವಶರಣಗಣಂಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರ್ದು, ಜಗದ ಜಡಜೀವರಿಗೆ ಗೋಚರವಿಲ್ಲದಿರ್ಪುದು ನೋಡ ! ಗುಹೇಶ್ವರಲಿಂಗವು, ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣ

ವಿವರಣೆ:- ***ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವ ಗುಹೇಶ್ವರಲಿಂಗದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ.*** *ಎಲ್ಲ ಧಾನ್ಯ–ಫಲ–ಪುಷ್ಪ–ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಔಷಧ ಗುಣಗಳು ಅಡಗಿರುವಂತೆ, ಹಾಗೆಯೇ - ದೇಹದೊಳಗಿನ ಷೋಡಶ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ–ಜ್ಞಾನ ಅಡಗಿದೆ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಧುರ–ಅಮೃತ ರಸ ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಶಿಲೆಯಂತೆ ಅಡಗಿದೆ ಪುಷ್ಪಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಅಡಗಿರುವಂತೆ ದಿವ್ಯ ಪರಿಮಳ (ಸತ್ಸಂಸ್ಕಾರ) ಅಡಗಿದೆ, ದೇಹದ ದಶಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ನಾದಗಳು ಅಡಗಿವೆ (ಭ್ರಮರನಾದ, ವೀಣಾನಾದ… ಮಹಾನಾದ). ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯಭಕ್ತರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಈ ದಿವ್ಯಚೇತನ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಅಡಗಿದ ಪರಮತತ್ತ್ವವೇ ಗುಹೇಶ್ವರಲಿಂಗ.*

ಏಕೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ಸುಷುಮ್ನಾ?

ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ	ಶರಣರಿಗೆ
ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ	ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ
ಹೊರದೇವರು	ಒಳದ ಲಿಂಗಚೈತನ್ಯ
ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ	ಆಜ್ಞಾ → ಸಹಸ್ರಾರ ಏಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಜಡಾನುಭವ	ಚಿದಾನಂದ ಅನುಭವ
ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಲನ್ನು ನೋಡಿ ಕೇವಲ ಕಲ್ಲೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ	ಆದರೆ ಅದರ ಅಂತರ್ಯ ಚೈತನ್ಯ ಚಂದ್ರನ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ

ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದಾತನು, ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಏಕೀ ಭವಿಸಿರಬೇಕು

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1340 - ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರ್ದು, ಕುಂಡಲಿಯ ಸ್ಥಾನವನರಿದು, ಅಂಡಲೆವ ಅಧೋವಾಯುವ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವ ಮಾಡಿ ಷಡಂಗುಲವನೊತ್ತಿ ಊರ್ಧ್ವವಾಯುವನಧೋಮುಖಕ್ಕೆ ತಂದು ಉತ್ತರ ಪೂರ್ವ ದಕ್ಷಿಣವನತಿಗಳೆದು ಪಶ್ಚಿಮದ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಸಂಧಾನಸಂಯೋಗದಿಂದ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಾದಬ್ರಹ್ಮವನೆಯ್ದಿ ಮಹಾವಾಸನಾಮೃತವ ದಣಿಯುಂಡು ತ್ರಿಸಂಧಾನ ಒಂದಾದ ಬಳಿಕ ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಇಂತಾಗಿ, ಅಂತರಾತ್ಮ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದು. ಅದೆಂತೆಂದಡೆ: ದೇವಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಂದು ಮರಳಿ ಮಾನವನಪ್ಪಡೆ ಅದೇ ಪಾತಕ ಹಸಿದವನಮೃತವನುಂಡು, ಮರಳಿ ಹಸಿದು, ಉಂಡಿಹೆನೆಂದಡೆ ಅದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಗುಣ. ಇದು ಕಾರಣ_ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದಾತನು, ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾದನಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಏಕೀ ಭವಿಸಿರಬೇಕು, ಗುಹೇಶ್ವರಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿ ಕುಳಿತು, ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅರಿತು, ಕೆಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ - ಶಕ್ತಿ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾದಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಆನಂದಾಮೃತ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಚೈತನ್ಯ ಈ ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ – ಅದು "ದೇವಲೋಕ–ಜಗತ್ತು" ನಡುವೆ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾ, ಹಸಿವಿಗೆ ತಿನ್ನುವ, ಮತ್ತೆ ಹಸಿವಾಗುವ ಸಂಸಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುರಿಯೆಂದರೆ - ಪರಮಾತ್ಮ ತಾನಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅವನಲ್ಲೇ ನಿತ್ಯ ಏಕೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಷ್ಟೇ ಶರಣನಿಂದ ಬಯಸಲ್ಪಡುವ ಗತಿ.*

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧದ್ವಾರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ದರ್ಶನ

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 814 - ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ನಿರಂಜನದೇವಾ, ನಿಮ್ಮ ಮಹಿಮೆಯ ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪಂಗಲ್ಲದೆ ಕಾಣಲಾರಿಗೆಯೂ ಬಾರದಯ್ಯಾ. ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧದ್ವಾರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಕಂಡೆ, ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾಡಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚಲಿದ್ದಾರೆ.*

ಅಂಗಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಲಿಂಗಸಂಬಂಧ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಗವೇ ಲಿಂಗವಾದಾಗ ಶರಣನೊಳಗೆ ಶಿವ ನೆಲಸುತ್ತಾನೆ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1351 - ಪೃಥ್ವ್ಯಾದಿ ಪಂಚಭೂತಂಗು ಇದಕ್ಕೆ ವಿವರ: ಅಸ್ಥಿ ಚರ್ಮ ಮಾಂಸ ರೋಮ ಮಜ್ಜೆ ಇವೈದು ಪೃಥ್ವಿಯ ಅಂಶ. ಶುಕ್ಲ ಶೋಣಿತ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪಿತ್ತ ರಕ್ತ ಇವೈದು ಅಪ್ಪುವಿನ ಅಂಶ. ಹಸಿವು ತೃಷೆ ನಿದ್ರೆ ಆಲಸ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ ಇವೈದು ಅಗ್ನಿಯ ಅಂಶಹವುದು ಕುಳ್ಳಿರುವುದು ಏಳುವುದು ಮೈಮುರಿವುದು ನಡೆವುದು ಈ ಐದು ವಾಯುವಿನ ಅಂಶ. ಡಂಬು ಪ್ರಕಟ ಪ್ರಪಂಚು ಅಭ್ರಚ್ಛಾಯ ಆನಂದ ಇವೈದು ಆಕಾಶದ ಅಂಶ. ಇಂತೀ ಅಂಗ ಶುದ್ಧಂಗಳ ಬಿಟ್ಟು ಲಿಂಗಾಂಗವ ಮಾಡಬಲ್ಲಡೆ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಶರಣನೆನಿಸುವನು.

ವಿವರಣೆ:- ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ (ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ) ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೂತವೂ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ: ಮಾನವನ ದೇಹವು ದೇವಾಲಯದಂತಿದೆ. ಅದರೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ–ಭೂತವೂ ಶಿವತತ್ತ್ವದ ಪ್ರತಿರೂಪ. ಯಾವನು ಈ ಪಂಚಭೂತ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅವನ ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ಲಿಂಗದ ಅಂಗಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತಾನೋ - ಅವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವನಲ್ಲಿ ಶರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಭೂತ	ದೇಹದ ಅಂಶಗಳು	ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ	ದೇಹದ ಅಂಗ / ಕಾರ್ಯ
ಪೃಥ್ವಿ (ಭೂಮಿ)	ಅಸ್ಥಿ (ಎಲುಬು), ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ, ರೋಮ, ಮಜ್ಜೆ	ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆಧಾರ	ದೇಹದ ಘನಭಾಗಗಳು
ಆಪ (ಜಲ)	ಶುಕ್ಲ (ಬೀಜ), ಶೋಣಿತ (ರಕ್ತ), ಶ್ಲೇಷ್ಮ (ಕಫ), ಪಿತ್ತ, ರಕ್ತ	ಜೀವದ್ರವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ	ದ್ರವಭಾಗಗಳು
ಅಗ್ನಿ	ಹಸಿವು, ತೃಷೆ, ನಿದ್ರೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಸಂಗ	ಉತ್ಸಾಹ, ಉಷ್ಣತೆ, ಕಾಮಶಕ್ತಿ	ಚೇತನ–ಚಲನೆ
ವಾಯು	ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏಳುವುದು, ಮೈಮುರಿಯುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು	ಚಲನೆ, ಜೀವಪ್ರವಾಹ	ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ
ಆಕಾಶ	ಡಂಬ (ಅಹಂಕಾರ), ಪ್ರಕಟ (ವ್ಯಕ್ತತೆ), ಪ್ರಪಂಚ (ಆವರಣ), ಅಭ್ರಚ್ಛಾಯ (ಬಿಂಬ), ಆನಂದ	ಆಂತರಿಕ ಶೂನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ ಸ್ಪಂದನೆ	ಅಂತರ, ಪ್ರಜ್ಞಾ–ಆನಂದ

ಶರಣನು ಹೊರಗಿನ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನೊಳಗಿನ ಇಂದ್ರಿಯ–ತತ್ತ್ವಗಳ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಶಿವನ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1143 - ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ನಾಸಿಕವಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯವಾಸನೆಯಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಪೃಥ್ವಿಯಡಗಿತ್ತು. ಖಂಡತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಜಿಹ್ವೆಯಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರುಚಿಯಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಅಪ್ಪುವಡಗಿತ್ತು. ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ನೇತ್ರವಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರೂಪಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಅಗ್ನಿಯಡಗಿತ್ತು.

ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಮಹಾತ್ವಕ್ಕಾಯಿತ್ತು. ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿಯೆ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ವಾಯುವಡಗಿತ್ತು ಖಂಡಿತವಿಲ್ಲಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗವೂ ಶ್ರೋತ್ರವಾಯಿತ್ತು ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಹತ್ತಪ್ಪ ಆಕಾಶವಡಗಿತ್ತು. ಇಂತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೆ ಪಂಚಭೂತಮಯವಾದಡೆ, ಶರಣನ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಮಯವಡಗಿತ್ತು. ಅದೆ ಪಂಚವರ್ಣಾತೀತವಾದ ಮಹಾಬಯಲೊಳಗೆ ನಿಂದ ಭೇದವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಅಡಗಿದ ಭೇದವ, ಮಹತ್ತು ಮಹತ್ತನೊಳಕೊಂಡ ಭೇದವ ಏನೆಂದುಪಮಿಸುವೆನಯ್ಯಾ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ !

ವಿವರಣೆ:- ಶರಣನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಭಾವದಿಂದ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಪ್ರತಿ ಇಂದ್ರಿಯವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- **ನಾಸಿಕೆಯು (ಮೂಗು)** → ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಾಗ,
  ಅದರೊಳಗೆ **ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ತ್ವ** ಅಡಗಿದೆ.
- **ಜಿಹ್ವೆ (ಜೀವಾಲಿಂಗ)** → ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಾಗ,
  ಅದರೊಳಗೆ **ಜಲ ತತ್ತ್ವ** ಅಡಗಿದೆ.
- **ನೇತ್ರ (ಕಣ್ಣು)** → ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ರೂಪ ಕಾಣದಾಗ,
  ಅದರೊಳಗೆ **ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವ** ಅಡಗಿದೆ.
- **ತ್ವಕ್ (ಚರ್ಮ)** → ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಾಗ,
  ಅದರೊಳಗೆ **ವಾಯು ತತ್ತ್ವ** ಅಡಗಿದೆ.
- **ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ)** → ತಾನಲ್ಲದೆ ಅನ್ಯ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದಾಗ,
  ಅದರೊಳಗೆ **ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವ** ಅಡಗಿದೆ.

ಇಂತಾಗುವಾಗ, **ಬಾಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಪಂಚಭೂತಮಯವಾಗಿರುವಂತೆ,** ಶರಣನ ದೇಹವೇ **ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮಮಯ (ಶಿವಸ್ವರೂಪ)** ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ - ಅದರಿಗೂ ಮೀರಿದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ: ಅದು **ಪಂಚವರ್ಣಾತೀತ ಮಹಾಬಯಲು** - ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭೇದವಿಲ್ಲ, ಭಾವವಿಲ್ಲ, ಆವರಣವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ತನ್ನೊಳಗೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪರಮತತ್ತ್ವವಿದೆ - ಅದೇ **ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯ**

ಶಿವನ ಆರಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪೂಜೆ ಅಲ್ಲ - ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೂ ಶಿವನನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1353 - ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚಭೂತಂಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚಮುಖಲಿಂಗವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾಡಿದನಯ್ಯಾ. ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಮುಖ ಲಿಂಗವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾಡಿದನಯ್ಯಾ. ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ಘ್ರಾಣ ತ್ವಕ್ಕು ಜಿಹ್ವೆ ವಾಕ್ಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯಗಳೆಂಬ ದಶೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಲ್ಲಿ ದಶಮುಖ ಲಿಂಗವ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾಡಿ ಅಂತರಂಗ ಬಹಿರಂಗವ ಹತವ ಮಾಡಿದನಯ್ಯಾ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ ಎನ್ನ ಶ್ರೀಗುರು ಬಸವಣ್ಣನು.

ವಿವರಣೆ:- *ನಾನು ನನ್ನೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ **ಲಿಂಗದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ** ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ **ಶಿವಸ್ವರೂಪವಾಗಿ** ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.*

- ***ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ (ಜಲ), ತೇಜ (ಅಗ್ನಿ), ವಾಯು, ಆಕಾಶ*** —
  *ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ **ಪಂಚಮುಖ ಲಿಂಗ**ವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ.*

- ***ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ*** —
  *ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂತಃಕರಣಗಳಲ್ಲಿ **ಚತುರ್ಮುಖ ಲಿಂಗ**ವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ.*
- ***ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ), ನೇತ್ರ (ಕಣ್ಣು), ಘ್ರಾಣ (ಮೂಗು), ತ್ವಕ್ (ಚರ್ಮ), ಜಿಹ್ವೆ (ನಾಲಿಗೆ)***
  → *ಇವು ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು,*
  ಮತ್ತು
  ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಪಾಯು, ಗುಹ್ಯ → *ಇವು ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು.*
  *ಈ ದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ **ದಶಮುಖ ಲಿಂಗ**ವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ.*

*ಇದರಿಂದ, ನನ್ನ **ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗ** ಎರಡೂ ಲಿಂಗರೂಪವಾಗಿ **ಹತವ (ಸಂಯುಕ್ತ / ಏಕೀಕೃತ)** ಆಗಿವೆ. ಅಂದರೆ - ನಾನು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಇಂದ್ರಿಯ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಶಿವನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಶರಣನಾದೆನೆಂದು ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಲಿಂಗ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ರೂಪವಲ್ಲ, ಅದು ಚೈತನ್ಯದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ. ಶರಣನಿಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತತ್ತ್ವವೂ ಲಿಂಗದ ಕಾರ್ಯರೂಪ.*

ಅಂಶ	**ಸಂಖ್ಯಾ ರೂಪ**	**ಅರ್ಥ**
ಪಂಚಭೂತ	5	ಲಿಂಗದ ಪಂಚಮುಖ (ಸರ್ವತೋಮುಖ) ರೂಪ
ಅಂತಃಕರಣ	4	ಜ್ಞಾನ–ನಿಯಂತ್ರಣದ ಚತುರ್ಮುಖ ರೂಪ
ದಶೇಂದ್ರಿಯ	10	ಕಾರ್ಯ–ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಜಿತ ದಶಮುಖ ರೂಪ
ಒಟ್ಟು	**19 ಮುಖಗಳು**	ಶರಣನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಿವಾನುಭವ

ದೇಹದ ತತ್ತ್ವಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ – ಪ್ರಾಣವು ಲಿಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗವು ಶರಣನ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1350 – ಪೃಥ್ವ್ಯಾದಿ ಪಂಚತತ್ವಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಗುಣಂಗಳು ಸಹಿತ ಮೂವತ್ತನೊಳಗು ಮಾಡದೆ ಪ್ರಾಣಾದಿ ಪಂಚವಾಯುವಂ ಸತ್ಪ್ರಾಣವಂ ಮಾಡಿ, ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ಈ ಐವರನು ಭೂತಗ್ರಾಮಂಗಳಿಂದರಿದು, ಶ್ರೋತ್ರದಿಂ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ವ್ಯವಹಾರವನರಿದು ಮುಂದರಿವುದು, ನಾದ ಅನಾದ ಸುನಾದ ಮಹಾನಾದ ಅನಾಹತ ನಾದವೆಂಬ ನಾದ ಪಂಚಕದಿಂದ ನಿರತನಾಗಿ, ಗರ್ಭ ಸಂಸಾರ ದೇಹ ದಾರಿದ್ರ ದುಮ್ಮಲವೆಂಬ ಪಂಚ ಉಪಾಯಂಗಳ ಹೊದ್ದಲೀಯದೆ, ದೇಹ ಶಿರ ಮುಖ ಪಾಣಿ ಚರಣವೆಂಬ ಪಂಚಾಂಗ ಹೀನನಾಗದೆ ಅವಯವ ಸಂಪೂರ್ಣನಾಗಿ, ಇಂತೀ ಪಂಚತತ್ವದ ಗುಣ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು, ಪಂಚ ಸಂಪಾದನೆ ನಾಲ್ವತ್ತೈದು, ಇದರ ಅನುಭಾವಿ ಬಸವಣ್ಣ, ಮಹಾನುಭಾವಿ ಪ್ರಭುದೇವರು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂಗದಿಂದ ನಾನು ಸ್ವಯಾನುಭಾವಿಯಾದೆನು ಕಾಣಾ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ

ವಿವರಣೆ:- ***ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ*** *ಎಂಬ **ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ** ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಗುಣಗಳಿವೆ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭೂತಕ್ಕೂ ಐದು ಐದು ಗುಣಗಳು). ಅವುಗಳೆಲ್ಲ **ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ (ಶಿವತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ)** ಒಗ್ಗೂಡಿ **ಪ್ರಾಣರೂಪ**ವಾದವು. ಆ ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ **ಪಂಚವಾಯುಗಳು** - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ - ಇವು*

ಶುದ್ಧವಾದ "ಸತ್ಪ್ರಾಣ" ಎಂದು ಪರಿವರ್ತಿತವಾದವು. ಅವುಗಳೊಡನೆ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ***ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ*** *ಎಂಬ ಐದು ಉಪವಾಯುಗಳು ದೇಹದ ಭೂತಸಮೂಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ, ಶರಣನು ಶ್ರೋತ್ರ (ಕಿವಿ) ಮೂಲಕ* ***ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ,*** *ಅವುಗಳ ಚಲನೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರ ನಂತರ ಅವನು* ***ನಾದಪಂಚಕದಲ್ಲಿ (ಶಬ್ದಯೋಗದಲ್ಲಿ)*** *ನಿರತರಾಗುತ್ತಾನೆ: ನಾದ, ಅನಾದ, ಸುನಾದ, ಮಹಾನಾದ, ಅನಾಹತ ನಾದ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಗರ್ಭ (ಜನ್ಮ), ಸಂಸಾರ (ಬಂಧನ), ದೇಹ (ಅಹಂಕಾರ), ದಾರಿದ್ರ (ಅಲಭ್ಯತೆ), ದುಮ್ಮಲ (ಅಜ್ಞಾನ) ಎಂಬ ಐದು ಬಂಧನೋಪಾಯಗಳು ಅವನಿಗೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ದೇಹವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ - ಅವನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಹೀನವಿಲ್ಲ, ಅವನೊಳಗಿನ* ***ಪಂಚತತ್ತ್ವ–ಪಂಚಪ್ರಾಣ–ಪಂಚನಾದಗಳ ಶುದ್ಧತೆ*** *ಅವನನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯತ್ತ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನುಭವವೇ* ***ಬಸವಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಭುದೇವರ ಸಂಗದಿಂದ*** *ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನಿಗೂ ಬಂದಿತು ಎಂದು ಅವರು ವಿನಯದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ - "ಬಸವಣ್ಣನ ಅನುಭವ ತತ್ತ್ವವೂ, ಪ್ರಭುದೇವರ ಯೋಗ ತತ್ತ್ವವೂ, ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ನನ್ನೊಳಗಿನ ಶಿವನ ಅನುಭವಿಸಿದೆನು." "ನಾನು ಸ್ವಯಾನೂಭವಿಯಾದೆನು, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ"*

ವಿಭಾಗ	**ಅಂಶಗಳು**	**ಅರ್ಥ**
ಪಂಚಭೂತಗಳು	ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ	ದೇಹದ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು
ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಗುಣಗಳು	ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ, ಗಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ	ಪ್ರತೀ ಭೂತದ ಪೌರುಷ್ಯ
ಪಂಚವಾಯುಗಳು	ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ	ಪ್ರಾಣಚಲನೆ
ಉಪವಾಯುಗಳು	ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ	ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚಲನೆ
ನಾದಪಂಚಕ	ನಾದ, ಅನಾದ, ಸುನಾದ, ಮಹಾನಾದ, ಅನಾಹತ	ಶಬ್ದದ ಯೋಗಮಾರ್ಗ
ಪಂಚೋಪಾಯಗಳು	ಗರ್ಭ, ಸಂಸಾರ, ದೇಹ, ದಾರಿದ್ರ, ದುಮ್ಮಲ	ಬಂಧನದ ಮೂಲಗಳು
ಪಂಚಾಂಗಗಳು	ದೇಹ, ಶಿರ, ಮುಖ, ಪಾಣಿ, ಚರಣ	ಸಂಪೂರ್ಣತೆ ಸೂಚಕ ಅಂಗಗಳು

ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ

ಉಪನಿಷತ್	ಶ್ಲೋಕ	ಅರ್ಥ / ಸಂದರ್ಭ
ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ – ಆನಂದ ವಲ್ಲೀ (2.1)	*ಅನ್ನಮಯಂ ಹ್ಯೇತದ್ ಬ್ರಹ್ಮ … ಅಪೋ ಹ ವೈ ಸರ್ವಾಃ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯನ್ತೇ*	ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ ದೇಹವೂ ನಿರ್ಮಿತ, ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಅದರ ಅಂತರಾತ್ಮ.
ಕೈವಲ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ – 6 – 8	ಪಞ್ಚಬ್ರಾಹ್ಮಮಹೈವ … ಈಶಾನೋ ಭೂತಭವ್ಯಭವದ್ಪ್ರಭುಃ	ಪಂಚಮುಖ ಶಿವ ತತ್ತ್ವವು ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ – ಇದಕ್ಕೇ "ಪಂಚಮುಖ ಲಿಂಗ" ಎಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉಪನಿಷತ್	ಶ್ಲೋಕ	ಅರ್ಥ / ಸಂದರ್ಭ
ಮಹಾ–ನಾರಾಯಣ ಉಪನಿಷತ್ – 79.6	*ಶಿವೋ ಮ ಅಸ್ತು ಸದಾ ಶಿವೋಽಹಮ್… ಸರ್ವಭೂತಸ್ಥಮ್*	ಶರಣನು ತನ್ನ ಅಂತರ–ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿದಂತೆ, ಉಪನಿಷತ್ ಶಿವತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ – 6.8.7	*ತತ್ತ್ವಮಸಿ ಶ್ವೇತಕೇತೋ*	ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಭೇದವಿಲ್ಲ – ಶರಣನ ಅಂಗವೇ ಶಿವನ ಅಂಗ.
ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕ ಉಪನಿಷತ್ – 3.9.10	ಅನ್ತಃ ಶರೀರೇ ಜ್ಯೋತಿರ್ … ಬ್ರಹ್ಮ ಏವ ಅಹಮ್ ಅಸ್ಮಿ	ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಜ್ಯೋತಿ (ಲಿಂಗ) ವೇ ಬ್ರಹ್ಮ – ಅದನ್ನೇ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯದೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೇಹ, ಮನ, ಇಂದ್ರಿಯ, ತತ್ತ್ವ ಎಲ್ಲವೂ ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪವೇ ಆದಾಗ - ಶರಣನು ಶಿವನಿಗೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಶಿವನ ಪೂಜೆ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ - ದೇಹದ ಪಂಚತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಲಿಂಗದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತತ್ತ್ವವೂ ಲಿಂಗವಾಗಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ–ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ಭೂತ ಎಲ್ಲವೂ ಲಿಂಗಮುಖವಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಶರಣ ಮತ್ತು ಶಿವ ಬೇರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಹ–ತತ್ತ್ವ	**ಲಿಂಗ ರೂಪ**	**ಯೋಗ ಭಾವ / ಸ್ಥಿತಿ**	**ಫಲ (ಅನುಭವ)**
ಪೃಥ್ವಿ, ಆಪ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ (ಪಂಚಭೂತ)	ಪಂಚಮುಖ ಲಿಂಗ	ದೇಹದ ಸ್ಥೂಲ ಭಾವ ಶುದ್ಧೀಕರಣ	ಭೂತ–ಶುದ್ಧಿ ಮೂಲಕ ಅಂಗ–ಲಿಂಗ ಸಮ್ಮಿಲನ
ಮನ, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ (ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯ)	ಚತುರ್ಮುಖ ಲಿಂಗ	ಮನೋನಿಗ್ರಹ, ಅಹಂಕಾರ–ಲಯ	ಆತ್ಮ ಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಜ್ಞೋತ್ಪತ್ತಿ
ದಶೇಂದ್ರಿಯಗಳು (5 ಜ್ಞಾನ + 5 ಕರ್ಮ)	ದಶಮುಖ ಲಿಂಗ	ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಿವೀಕರಣ	ಕ್ರಿಯೆ–ಜ್ಞಾನ ಸಂಯೋಗ ಶುದ್ಧ ಪಥ
ಅಂತರಂಗ–ಬಹಿರಂಗ ಸಮ್ಮಿಲನ	ಲಿಂಗ ಏಕ್ಯ	ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮ್ಮಿಲನ	ಲಿಂಗ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ – ಜೀವಶಿವ ಏಕ್ಯ
ಸರ್ವಾಂಗ ಶುದ್ಧಿ	ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಕಾಶ	ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರಣ ಲಯ	ಪರಮಶಾಂತಿ, ಶಿವಾನಂದ ಅನುಭವ

ಪಂಚಕೋಶ–ಪಂಚಲಿಂಗ ಪರಸ್ಪರ ನಂಟು

ಪಂಚಕೋಶ	**ಲಿಂಗ ರೂಪ**	**ಅನುಭವ**
ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ	ಆಚಾರ ಲಿಂಗ	ದೇಹಶುದ್ಧಿ
ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶ	ಜಂಗಮ ಲಿಂಗ	ಪ್ರಾಣೋದಯ
ಮನೋಮಯ ಕೋಶ	ಗುರು ಲಿಂಗ	ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ

ಪಂಚಕೋಶ	ಲಿಂಗ ರೂಪ	ಅನುಭವ
ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ	ಪ್ರಸಾದ ಲಿಂಗ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ	ಮಹಾಲಿಂಗ	ಚೈತನ್ಯಾನಂದ

ಯೋಗಾರ್ಥ – ಪ್ರಾಣಾರ್ಥ – ಲಿಂಗಾರ್ಥ

ಮಂತ್ರ / ತತ್ತ್ವ	ಯೋಗಾರ್ಥ	ಪ್ರಾಣಾರ್ಥ	ಲಿಂಗಾರ್ಥ
ಪೃಥ್ವಿ	ಮೂಲಬಲ	ವಾಸನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ	ಆಚಾರಲಿಂಗ ಸ್ಥೈರ್ಯ
ಆಪ್	ಭಾವಶುದ್ಧಿ	ರಸ/ಬಿಂದು ಸಮತೋಲನ	ಗುರು ಲಿಂಗ ದಯೆ
ಅಗ್ನಿ	ಕರ್ಮಪವಿತ್ರ	ಜೀರ್ಣ–ರೂಪಾಂತರ	ಶಿವಲಿಂಗ ತೇಜಸ್
ವಾಯು	ಪ್ರಾಣಸಂಯಮ	ಉಸಿರಿನ ಏಕತ	ಜಂಗಮಲಿಂಗ ಜ್ಞಾನ
ಆಕಾಶ	ನಾದಅನುಸಂದಾನ	ಶಬ್ದ–ಪ್ರಾಣ ಸಂಯೋಜನೆ	ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ

ಉಪನಿಷತ್ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ

(1) ತೈತ್ತಿರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ — ಪಂಚಕೋಶ ವಾಕ್ಯಗಳು

"ಅನ್ನಾತ್ ಪ್ರಾಣಃ ಮನಃ ಸತ್ಯಂ…"

— ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ವಿಜ್ಞಾನ–ಆನಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ.

(2) ಕೈವಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ — ಪಂಚಬ್ರಹ್ಮ

"ಸದ್ಯೋಜಾತಂ ಪ್ರಪದ್ಯಾಮಿ…"

— ಪಂಚಮುಖ ಶಿವ ತತ್ತ್ವ = ಪಂಚಭೂತ–ಪಂಚಾದಿಕಾರ.

(3) ಛಾಂದೋಗ್ಯ — ಆತ್ಮೈವಿದಂ ಸರ್ವಂ

"ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ … ತತ್ತ್ವಮಸಿ"

— ಶರಣನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚಲಿಂಗ = ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ.

(4) ಪ್ರಾಣೋಪನಿಷತ್

"ಪ್ರಾಣೋ ಹಿ ಜೀವನಂ ಸರ್ವಮ್"

— ದಶವಾಯು–ದಶಮುಖ ಲಿಂಗ ಸಮಬಂಧ.

ನಾದಪಂಚಕವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ – ಸಹಸ್ರಾರ - ಶಿವತತ್ತ್ವ ಎಲ್ಲವು

ಒಂದಾಗುವ ಮಾರ್ಗ.

ನಾದ ಪಂಚಕ - ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರ + ಯೋಗಾರ್ಥ

1) ನಾದ

✅ *ಸರಳ ಅರ್ಥ:*

ಶಬ್ದದ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಪಂದನೆ.
ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವ ಧ್ವನಿ.

✅ *ಯೋಗಾರ್ಥ:*

- ನಾಸಲಿ, ಗಂಟಲಲಿ, ಹೃದಯದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ವಾಸಶಬ್ದ.
- ಜಪದ ಶಬ್ದ.
- "ಓಂ" ಪದದ ಆರಂಭದ ಕಂಪನ.

✅ *ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:*

ನಾದವು **ಮೂಢಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ**.
ಇದು "ಶಬ್ದ–ಬ್ರಹ್ಮ"ದ ಬಾಹ್ಯತೋಲನ.

2) ಅನಾದ

✅ *ಸರಳ ಅರ್ಥ:*

ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಶಬ್ದ.
ಸ್ವತಃ ಉಂಟಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಧ್ವನಿ.

✅ *ಯೋಗಾರ್ಥ:*

- ಕಿವಿಯೊಳಗೇ ಕೇಳಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಗುರುಗುರು, ಶಬ್ದದ ಸ್ಪಂದನೆ.
- ಉಚ್ಛ್ವಾಸ–ನಿಶ್ವಾಸದ ಜಾಗೃತ ಅನುಭವ.
- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಆಂತರಿಕ ಶಬ್ದ.

✅ *ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:*

ಅನಾದ ಎಂದರೆ **ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೊದಲಿದ್ದ ಅಸ್ವರರೂಪ**.
ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ - ಇದು ಆತ್ಮಸ್ವಭಾವ.

3) ಸುನಾದ

✅ *ಸರಳ ಅರ್ಥ:*

ಸುಂದರವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಶಬ್ದ.
ಆಂತರಿಕ "ಮಧುರ" ನಾದ.

✅ *ಯೋಗಾರ್ಥ:*

- ವೀಣೆ, ನಾದಸ್ವರ, ಮೃದುವಾದ ಸಂಗೀತದಂತೆ ಅನುಭವ.

- ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಮೃದು ಶಬ್ದ.
- ಹೃದಯಚಕ್ರದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಏರುವ ಸತತ ಮಧುರ ಕಂಪನ.

✅ *ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:*

ಸುನಾದವು **ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣ.**
ಮನಸ್ಸು ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಗದ್ದಲದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದು,
ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾದ ತಾನೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

4) ಮಹಾನಾದ

✅ *ಸರಳ ಅರ್ಥ:*

ಗರ್ಭಗಂಭೀರ ನಾದ.
ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಂಪಿಸುವಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಶಬ್ದ.

✅ *ಯೋಗಾರ್ಥ:*

- ಡಮರು ಶಬ್ದ, ಅದ್ರಶ್ಯ ನಾದ, ಸಿಂಹನ಼ಾ಼, ಮೆಘನಾದ.
- ಹೃದಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದವರೆಗೂ ಏರುವ ಕಂಪನ.
- ಇದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಮಧ್ಯಮಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಆಳ ನಾದ.

✅ *ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:*

ಮಹಾನಾದವು **ಜೀವಶಕ್ತಿ - ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ**
ಒಂದಾಗುವ ಘಟ್ಟ.
ಈ ನಾದವು ಚೈತನ್ಯದ ಮಹಾಕಂಪನ,
ಯೋಗಿಯ ಚಿತ್ತ ಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಚಕ.

5) ಅನಾಹತ ನಾದ

✅ *ಸರಳ ಅರ್ಥ:*

ಏನೂ ತಾಕದರೂ (ಅಘಾತವಿಲ್ಲದೇ)
ತಾನೇ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ.
ಶಾಶ್ವತ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ.

✅ *ಯೋಗಾರ್ಥ:*

- ಇದು *ಹೃದಯ ಚಕ್ರದ* ನಾದ.
- “ನೆಲ, ಒಡೆತ, ತಾಳ” ಇಲ್ಲದೇ ಉತ್ಭವಿಸುವ
  ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶ ನಾದ.
- ಕುಂಡಲಿನಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ
  ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಯೋತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾದ.

✅ *ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:*

ಅನಾಹತನಾದ =

🕉 **ಶಿವನ ಪರಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರ.**

🕉 **ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮನ ನಿಜರೂಪ.**

🕉 **ಯೋಗಿಯ ಅಂತಿಮ ಜಾಗೃತಿ.**

ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವನು "ನಾನು - ಪರಮಾತ್ಮನೇ" ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ: ಭೂತಗಳು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣ–ಉಪಪ್ರಾಣಗಳು ಸಮಚಿತ್ತವಾದಾಗ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾದಾಗ, ನಾದಪಂಚಕ ಸಹಜವಾಗಿ ಒಳಗೇ ಬಿಸುಗೂಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅವನು ಗರ್ಭ–ಸಂಸಾರ–ದೇಹ–ದಾರಿದ್ರ–ದುಮ್ಮಲ ಎಂಬ ಐದು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸ್ವಯಾನುಭಾವಿಗೆ ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

ಹಂತ	**ನಾದ**	**ಸ್ಥಿತಿ**
1	ನಾದ	ಇಂದ್ರಿಯ—ಮನಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟ
2	ಅನಾದ	ಮನೋಶುದ್ಧಿ—ಆಂತರಿಕ ಜಾಗೃತಿ
3	ಸುನಾದ	ಹೃದಯದ ಮೃದು ಚೈತನ್ಯ
4	ಮಹಾನಾದ	ಪ್ರಾಣ–ಚೈತನ್ಯದ ಏಕತ್ವ
5	ಅನಾಹತ	ಪರಮಾತ್ಮನಾದ — ಲಿಂಗೈಕ್ಯ

ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಚನೆ ಮಾಡೆಂದರು ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 382 - (ಪೃಥ್ವಿ ಸಲಿಲ ಪಾವಕ ಪವನ ಅಂಬರ) ರವಿ ಶಶಿ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನುವಿನ ಭೇದವ ಭೇದಿಸಿ ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ತ್ವಕ್ಕು ಘ್ರಾಣ ಜಿಹ್ವೆ (ಎಂಬ) ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯವನರಿದು, ವಾಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯವೆಂಬ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂ(ಗಳ) ತೊರೆದು, ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳ ಸಂಚವನರಿದು, ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತಹಂಕಾರವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಕರಣಂಗಳನೊಂದು ಮಾಡಿ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯವೆಂಬ ಕಾಲಮೂಲಾದಿಗಳಂ ಸುಟ್ಟು, ಜ್ಞಾನವನೆ ಬೆಳಗಿ, ಧ್ಯಾನವನೆ ನಿಲಿಸಿ, ಸುಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವ ಶರಣ. ವ್ಯಾಪಾರಂ ಸಕಲಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ರುದ್ರೋ ರುದ್ರಂ ಸಮರ್ಚಯೇತ್ ಎಂಬ ಶ್ರುತಿಯ ನಿಮ್ಮ ಶರಣರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಶರಣನು ಮೊದಲು ಎಂಟು ತತ್ತ್ವಗಳ (ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಆತ್ಮ) ಎಲ್ಲ ಭೇದ–ಭಾವಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ, ಮೂಗು, ಜೀವಾ) ಇವುಗಳ ನಿಜ ಕಾರ್ಯವನ್ನರಿತು, ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದಾದಮೇಲೆ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಮಾತು, ಕೈ, ಕಾಲು, ಪಾಯು, ಗುಪ್ತೇಂದ್ರಿಯ) ಇವುಗಳ ಬಂಧನವನ್ನು ತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ದಶವಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು*

(ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತು ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ಕರಣಗಳು (ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಚಿತ್ತ, ಅಹಂಕಾರ) ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಚೈತನ್ಯದಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ –

ಸ್ಥಿತಿ – ಲಯ ಎಂಬ ಕಾಲ–ಬಂಧಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಮಾಡಿ ಶುದ್ಧ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ಮಾಡುವವನೇ ಶರಣನು. ವೇದವೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ - "ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು (ಬಾಹ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು) ತೊರೆದು, ಶಿವಸ್ವರೂಪಿ ಯೋಗಿ - ಶಿವನನ್ನೇ (ರುದ್ರನನ್ನೇ) ಆರಾಧಿಸಬೇಕು." - ಅದು ಈ ಶರಣರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

- ***ಲಿಂಗ*** = लिङ्ग = लि ङ ग = *ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ* ***"ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ"*** *ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು.*
- *ಶಕ್ತಿ* = शक्ति = श क ति = *ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುದ ವಿಭಜಿಸುವುದು". ಅದುವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು.*
- *ರುದ್ರ ದೇವ ಎಂದರೆ 10 ವಾಯು ದೇವರು ಒಂದು ಆತ್ಮ. ಇದು ಶಿವನ ಸ್ವರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಐದು ವಾಯು ಮತ್ತು ಒಂದು ಆತ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು. ಇವುಗಳೆ ಆರು ಲಿಂಗಗಳು.*
- *ಶಿವ ಎಂದರೆ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ "ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ / ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು (ಧ್ಯಾನ)". ಶಿವ ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ಧ್ಯಾನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.*
- *ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ, ಶಿವ, ಶಕ್ತಿ, ರುದ್ರ ಇವುಗಳ ಸೂಚ್ಯ ಗೋಪ್ಯತಾ ಬಾವವೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಧ್ಯಾನ, ಲಿಂಗವು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಾಯು ಸಂಕೇತವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅದರ ವಿವಿದತೆಯ ಮುಖ್ಯ 6 ರುದ್ರರನ್ನೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ ಆಸ್ವಾಧಿಸಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಆಸ್ವಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕಳು ಆಕೆ ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪ ವಾಯುವನ್ನು ಹೇಗೆ ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ ವಿಭಜಿಸುವಳು ಎಂದು ಅರಿಯುವುದು ಅಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆತ್ಮ ಪ್ರಭುವಿನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ ಭಗವಂತನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಇದನ್ನೇ ಶೈವಾಗಮದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಯಾಗವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.*
- *ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಈಶ್ವರನನ್ನು (ವಾಯುವನ್ನು) ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಿಂದ ಸುರಿದ ಅಮೃತ ಧಾರೆಯಿಂದ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ, ಅಷ್ಟ-ಪುಷ್ಪದಿಂದ (ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಿಂದ) ಪೂಜಿಸಿ, ಧೂಪ (ಅಂತರಂಗದ ಆಹಾರದ ಆವಿಯಿಂದ), ಶಿವಜ್ಞಾನವೆಂಬ ದೀಪ (ವಾಯುಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಬೆಳಕಿನಿಂದ), ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೇ ನೈವೇದ್ಯವೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕು.*
- *ಈ ರೀತಿಯಾದ ಪೂಜೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದು 'ಸೋಹಂ ಭಾವೇನ ಪೂಜಯೇತ್' (ಸೋಹಂ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ) ಶಿವಃ ಶಿವಮರ್ಚಯೇತ್ ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ತಾನೇ ಶಿವನಾಗಿ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿವನನ್ನು (ಧ್ಯಾನವನ್ನು) ಪೂಜಿಸಬೇಕು.*
- *ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾಸಹಸ್ರನಾಮದ ಬಿಂದು ನಾಮದಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಂತರಿಕವಾದ ಪೂಜೆಯೇ ಬಾಹ್ಯಪೂಜೆಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಟವೆಂತಲೂ ಅದರಿಂದಲೇ ದೇವರು ತೃಪ್ತನಾಗುವನೆಂತಲೂ ಹೇಳಿದೆ. ಅದೇ 'ಅಂತರ್ಮುಖ ಸಮಾರಾಧ್ಯಾ ಬಹಿರ್ಮುಖ ಸುಮಲಾಭಾ' ಎಂಬ ನಾಮ.*
- *ಆದ್ದರಿಂದ ಆಂತರಿಕವಾದ ಪೂಜೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದ್ದು. ವಾಯುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲವೋ ಆ ಆರು ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪಗಳಿಗೆ ಆಕಾರವಿಲ್ಲ ಅವು ನಿರಾಕಾರವೂ ಅಂತಹ ನಿರಾಕಾರ ಸ್ವರೂಪ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆ ವಿಧಿಯೇ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳು ಭೋದಿಸಿರುವುದು. ಅದನ್ನೇ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದು,*
- *ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದವರು ಓದಿದವರು ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿದರು ಆದರೆ ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಎಂದು ಅರಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇಧವಿಲ್ಲವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರುವುದು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಹುದು.*

- ***ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3   ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1023*** *- ಉದಕದೊಳಗಣ ವಿಕಾರ ಪವನನಿಂದಲ್ಲದೆ, ಉದಕ ಸಹಜಬೀಜವೆಂದರಿಯಬಹುದೆ? ದೇಹ ಪ್ರಪಂಚಂಗಳು ವಾಯುವಿಂದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ಗುಣವನರಸುವರೆ?*

ವಾಯುವು ದೇಹದ ಅಷ್ಟ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಚಲಿಸಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದಿಹರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 976 - ಆತ್ಮನು ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸಿ ಆಡುವ ವಿಧವೆಂತೆಂದಡೆ; ಇಂದ್ರದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯಾಗಿಹನು. ಅಗ್ನಿದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಕ್ಷುಧಾತುರದಿಂ ಹಸಿದಿರುತ್ತಿಹನು. ಯಮದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧದಿಂ ದುರಿತ ಚೇಷ್ಟಿತ-ನಾಗಿಹನು. ನೈಋತ್ಯ ದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಲಿಹನು. ವರುಣದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೈವುತ್ತಿಹನು. ವಾಯುವ್ಯದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಸಂಚಲಚಿತ್ತದಿಂ ಗಮನಿ-ಯಾಗಿಹನು. ಕುಬೇರದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂ ಪರಹಿತಾರ್ಥಿ-ಯಾಗಿಹನು. ಈಶಾನ್ಯ ದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೋಷ್ಠಿ ವಿಷಯಾತುರನಾಗಿಹನು. ಮಧ್ಯಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂದಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಪಥ ಪರಮಾರ್ಥ ಮೋಕ್ಷಗಾಮಿಯಾಗಿಹನು. ಇಂತೀ ಅಷ್ಟದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸುವ ಹಂಸನ ನೆಲೆಗೆಡಿಸಿ ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣನು.

ವಿವರಣೆ:- ಆತ್ಮ (ಹಂಸ) ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲದ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕಿನ ದಳಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅದರ ಮನಸ್ಸು ದಿಕ್ಕು–ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವು ಈ ಎಂಟು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಮಲದ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ
ಆತ್ಮ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಸದ್ಭಾವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಪಥ – ಮೋಕ್ಷದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕೋಣೆಗಳ ಭ್ರಮಣವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಂತವನೇ ನಿಜವಾದ ಶರಣ. ಮಧ್ಯ ದಳ = ಸಹಸ್ರಾರದ ಬೀಜಾನುಭವ - ಇದು ಶಿವಾನುಭವದ ಸ್ಥಳ.

ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲ - ದಿಕ್ಕು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಣ

ದಿಕ್ಕು	ದಿಕ್ಪಾಲಕ	ವಚನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮನೋಭಾವ	ಯೋಗ–ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅರ್ಥ
ಪೂರ್ವ	ಇಂದ್ರ	ಸಾತ್ವಿಕತೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ	ಜ್ಞಾನೋದಯ, ಶುದ್ಧ ಪ್ರಜ್ಞೆ
ಅಗ್ನಿಕೋಣ (ಅಗ್ನಿ)	ಅಗ್ನಿ	ಹಸಿವು, ಬಯಕೆ, ಆಸೆ	ರಜೋಗುಣದ ಉತ್ತೇಜನ
ದಕ್ಷಿಣ (ಯಮ)	ಯಮ	ಕೋಪ, ದುರಾಚಾರ, ಹಿಂಸೆ	ತಮೋಗುಣ, ಅಹಂಕಾರ
ನೈಋತ್ಯ	ನಿರ್ಋತಿ	ದ್ವೇಷ, ತಿರಸ್ಕಾರ	ಪಾಪಬಾಂಧ, ಮನೋವ್ಯಾಧಿ
ಪಶ್ಚಿಮ (ವರುಣ)	ವರುಣ	ನಿದ್ರೆ, ಜಡತೆ	ಆಲಸ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಭಾರೀತೆ
ವಾಯುವ್ಯ	ವಾಯು	ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ	ಅಸ್ಥಿರ ಚಿತ್ತ, ವ್ಯಾಮೋಹ
ಉತ್ತರ (ಕುಬೇರ)	ಕುಬೇರ	ಧರ್ಮಬುದ್ಧಿ, ಪರೋಪಕಾರ	ಸಾತ್ವಿಕ ಬಲ, ಕರುಣಾಶೀಲತೆ
ಈಶಾನ್ಯ	ಈಶಾನ/ಶಿವ	ಕಾಮ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಆಕರ್ಷಣೆ	ಶಕ್ತಿಯ ಉದ್ರೇಕ, ಇಂದ್ರಿಯಬಲ

ಅಷ್ಟದಳ ಕಮಲ – ಯೋಗಾರ್ಥ

ಕಮಲದ ದಳ	ಮನೋವೃತ್ತಿ	ಪ್ರಾಣ–ನಾಳದ ಚಲನೆ	ಫಲ/ಅಥವಾ ಯೋಗಸ್ಥಿತಿ
ಪೂರ್ವ	ಸಾತ್ವಿಕತೆ	ಪ್ರಾಣ ಚೇತನ	ಶಾಂತ ಜ್ಞಾನ
ಆಗ್ನೇಯ	ಕ್ಷುಧೆ/ಇಚ್ಛೆ	ಅಪಾನ ಉತ್ಸಾಹ	ರಜೋಗುಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ
ದಕ್ಷಿಣ	ಕೋಪ	ಪ್ರಾಣದ ಮರುಚಲನೆ	ತಮೋಬಲ, ಅಹಂಕಾರ
ನೈಋತ್ಯ	ದ್ವೇಷ	ವ್ಯಾನ ವ್ಯತ್ಯಯ	ಮನೋವ್ಯಾಧಿ
ಪಶ್ಚಿಮ	ನಿದ್ರೆ/ಜಡತೆ	ಸಮಾನ ನಿಧಾನ	ಮಂಪರು/ಅಜ್ಞಾನ
ವಾಯುವ್ಯ	ಚಂಚಲತೆ	ಉದಾನ ವ್ಯತ್ಯಯ	ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ
ಉತ್ತರ	ಧರ್ಮ/ಕರುಣೆ	ಪ್ರಾಣ–ಉದಾನ ಸಮತೋಲನ	ಶಾಂತಿ/ಪರಹಿತ
ಈಶಾನ್ಯ	ಕಾಮ/ಆಕರ್ಷಣೆ	ಕುಂಡಲಿನಿ–ಚಲನೆ	ಶಕ್ತಿಯ ಉದ್ರೇಕ

ಶರಣನು ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನು ತನ್ನೊಳಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಗದ್ದಲವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 976 - ಅಜ್ಞಾನ ಹಿಂಗಿತ್ತು, ಅಹಂಕಾರವಡಗಿತ್ತು, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಂಗಳು ಹರಿಹಂಚಾದವು, ಅಷ್ಟಮದಂಗಳು ಪಟ್ಟಪರಿಯಾದವು, ದಶವಾಯುಗಳು ವಶವರ್ತಿಯಾದವು, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು ಬಂಧನವಡೆದವು, ಮನೋವಿಕಾರ ನಿಂದಿತ್ತು. ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಾದೇವಿಯಕ್ಕಗಳ ನಿರ್ವಾಣದ ಸಹಜ ನಿಲವ ಕಂಡು, ನಮೋ ನಮೋ ಎನುತಿರ್ದೆನಯ್ಯಾ, ಪ್ರಭುವೆ.

ವಿವರಣೆ:- *ನನ್ನೊಳಗಿನ ಅಜ್ಞಾನ ದೂರವಾಯಿತು. ಅಹಂಕಾರ ಶಮನವಾಯಿತು. ಆರು ದೋಷಗಳು ನಾಶವಾದವು. ಎಂಟು ಮದಗಳು ಅಡಗಿಕೊಂಡವು. ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳು ಶಾಂತವಾಗಿದುವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಂಧನ ಬಿಡಿಸಿದವು. ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ನಶಿಸಿದವು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ, ನಮ್ಮ ಮಹಾದೇವಿಯಕ್ಕಳು ತಲುಪಿದಂತೆ ನಾನೂ ನಿರ್ವಾಣದ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡೆ. ಆನಂದದಿಂದ "ನಮೋ ನಮೋ" ಎಂದೆನಯ್ಯಾ, ಪ್ರಭುವೇ.*

ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ:- ಈ ವಚನವು ಜೀವನಿಂದ ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ಶರಣನ ಆತ್ಮಪ್ರಯಾಣದ ದೃಶ್ಯ.

- ಅಜ್ಞಾನ = ಮಿಥ್ಯಾ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವಿನ ತಪ್ಪು.
- ಅಹಂಕಾರ = "ದೇಹವೇ ನಾನು" ಎನ್ನುವ ಬುದ್ಧಿ.
- ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ = ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಡಗೊಳಿಸುವ ವಿಷಗಳು.
- ಅಷ್ಟಮದ = "ನನ್ನದು" ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಮೋಹ.
- ದಶವಾಯುಗಳ ವಶ್ಯತೆ = ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನ.
- ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಕ್ತಿ = ವಿಷಯ ಮೋಹದ ಅಂತ್ಯ.
- ಮನೋವಿಕಾರ ನಂದಿಸು = ಚಿತ್ತದ ನಿರ್ಮಲ ಶಾಂತಿ.

ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಜೀವನು ತನ್ನ ಸಹಜ ಶಿವಸ್ವರೂಪದ ನಿರ್ವಾಣ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ.

ಯೋಗಾರ್ಥ :-

ವಚನದ ವಿಭಾಗ	ಯೋಗದ ಅರ್ಥ	ಫಲ
ಅಜ್ಞಾನ ಹಿಂಗಿತು	ಮೂಲಾಗ್ನಿ ಜಾಗೃತಿ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
ಅಹಂ ವಡಗಿತು	ಅಹಂಕಾರ–ಗ್ರಂಥಿ ಭೇದ	ಆತ್ಮಪ್ರಕಾಶ
ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ನಾಶ	ಮಣಿಪುರಾಶುದ್ಧಿ	ಮನೋನಿಗ್ರಹ
ದಶವಾಯು ವಶ	ಪ್ರಾಣನಾದಿ ಸಮತೋಲನ	ದೇಹ–ಮನ ಶಾಂತಿ
ಇಂದ್ರಿಯಬಂಧನವಡೆದವು	ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	ಒಂದುಮುಖ ಚಿತ್ತ
ಮನೋವಿಕಾರ ನಿಲಿಸು	ಧಾರಣ–ಧ್ಯಾನ	ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿ

ಜನರು ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಗುಪ್ತ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯದೆ ಸ್ವಯಂಲಿಂಗವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1294 - ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರ ವಚನಂಗಳನೆಲ್ಲ ಓದದೆ ಇದ್ದಾರು, ಓದಿಯೂ ನಂಬಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾರು, ನೂರಕ್ಕೊಬ್ಬರಲ್ಲದೆ ನಂಬರು, ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನಂಗಳ ಜರೆದಾರು, ತಮ್ಮ ಕವಿತ್ವವ ಮೆರೆದಾರು, ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನಂಗ-ಳಿಂದೊದವಿದ ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದನರಿಯರು. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾದರೆಂಬು-ದನರಿಯರು. ಊರೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆ ನುಡಿದಾರು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರ ವಚನವೆ ತಾಯಿ ತಂದೆ ಎಂದರಿಯರು. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯ ತೆಗೆದಿರಿಸಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಮದ ಮಾತ್ಸರ್ಯಾದಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಸಪ್ತವ್ಯಸನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ ದಶವಾಯುಗಳಿಚ್ಛೆಗೆ ಹರಿವ ಮನವ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ನಿಲಿಸಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಅಂಗೇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ಲಿಂಗೇಂದ್ರಿಯಂಗಳೆನಿಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ನೂರೊಂದುಸ್ಥಲವ ಮೀರಿದ ಮಹದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಇನ್ನೂರಹದಿನಾರು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವ ಸನ್ನತವ ಮಾಡಿ, ಸಾಕಾರವ ಸವೆದು ನಿರಾಕಾರವನರಿದು ನಿರವಯಲ ನಿತ್ಯಸುಖದಲ್ಲಿರಿಸಿತ್ತು. ಇಂತಪ್ಪ ಆದ್ಯರ ವಚನ ಭಂಡಾರವ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಭುದೇವರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಏಳುನೂರೆಪ್ಪತ್ತು ಅಮರಗಣಂಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪುರಾತನರು, ಪ್ರಮಥಗಣಂಗಳು ಕೇಳಿ ಹೇಳಿ ಕೊಂಡಾಡಿದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸುಖವ ಸೂರೆಗೊಂಡು ಸ್ವಯಲಿಂಗವಾದರು

ವಿವರಣೆ:- *ಜನರು ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರ ವಚನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಓದಿದರೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ನಿಜವಾಗಿ ನಂಬಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ವಚನಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕವಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜರಿದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಜ್ಞಾನ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಈ ವಚನಗಳು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಜೀವಕ್ಕೆ ಎಬ್ಬಿಸುವುವು - ಆದರೆ ಜನರು ಅದನ್ನೇ ಅರಿಯದೆ ಊರಿಗೇ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಆದ್ಯರ ವಚನಗಳು ಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಿದುವು. ಮದ, ಅಸೂಯೆ, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ, ದಶವಾಯುಗಳ ಆಸೆ–ಬಯಕೆಗಳಿಂದ ತಿರುಗಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ, ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದುವು. ಅವು ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ, ಲಿಂಗದ ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸಿದುವು. ಈ ವಚನಗಳು 101 ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿಕೊಂಡು ಸರ್ವೋತ್ತಮ ಮಹಾದೇವಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿದುವು. 216 ಲಿಂಗ–ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೂ ಒಂದು ನಿರಾಕಾರ ಪರಮಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವ ಸನ್ನತವನ್ನು ನೀಡಿದುವು. ಈ ಆದ್ಯರ ವಚನಗಳ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರಭುದೇವರು, ಎಪ್ಪತ್ತಾರು ಅಮರಗಣಗಳು, ಪುರಾತನ ಸಿದ್ಧಗಳು,*

ಪ್ರಮಥಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಗಿದ ಕಾರಣ ನಾವು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆದು ಸ್ವಯಲಿಂಗರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ :- ಈ ವಚನವು ಸಾರುವುದು:

✅ **ವಚನಗಳು ಗ್ರಂಥವಲ್ಲ — ಗುರುಳಿಂಗ**

✅ **ಅವು ಓದುವ ಜ್ಞಾನವಲ್ಲ — ರೂಪಾಂತರಿಸುವ ಜ್ಞಾನ**

✅ **ವಚನಗಳ ಗರ್ಭ ತತ್ತ್ವ — ಮದ, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ, ಇಂದ್ರಿಯ–ವಾಯುಗಳ ನಿಗ್ರಹ**

✅ **ವಚನಗಳ ಸಾಧನೆ — ಸಾಕಾರದಿಂದ ನಿರಾಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುದು**

✅ **ಅಂತಿಮ ಗುರಿ — ಸ್ವಯಲಿಂಗ (ಆತ್ಮಶಿವೈಕ್ಯ)**

ಇದು ಸರಳ ನೈತಿಕತೆ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಗಹನವಾದ **ಶರಣ ಯೋಗ–ಶೈವ ಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ.**

101 ಸ್ಥಿತಿಗಳು:-

ಮೊದಲ 25 ಸ್ಥಿತಿ - ಭೂತ, ಇಂದ್ರಿಯ, ವಾಸನೆಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳು

1. ಪೃಥ್ವಿ–ಭಾವ
2. ಅಪ್ಪು–ಭಾವ
3. ಅಗ್ನಿ–ಭಾವ
4. ವಾಯು–ಭಾವ
5. ಆಕಾಶ–ಭಾವ

   6–10. ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆ
   11–15. ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಬಂಧನ
   16–20. ಪಂಚವಾಯುಗಳ ಉದ್ರೇಕ
   21–25. ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರಗಳ ವಿಕಲ್ಪ

→ ಇವು ಜೀವವನ್ನು ಜಡದೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ 25 ಬಲವಾದ ಬಂಧನಗಳು.

ಮುಂದಿನ 25 ಸ್ಥಿತಿ - ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳು

26. ಕಾಮ
27. ಕ್ರೋಧ
28. ಲೋಭ
29. ಮೋಹ
30. ಮದ

31. ಮಾತ್ಸರ್ಯ

32–36. ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು

37–45. ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತ, ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸಂಶಯ, ವಿಕಲ್ಪ...

46–50. ಆಸಕ್ತಿ–ರಂಜನ–ಪ್ರೀತಿ–ಶೋಕ–ಭಯ

→ **ಇವೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ–ಮನಃವಿಕಾರಗಳ ಪಂಕ್ತಿ.**

ಮುಂದಿನ 25 ಸ್ಥಲ - ಯೋಗದ ಹಂತಗಳು

51. ಯಮ
52. ನಿಯಮ
53. ಆಸನ
54. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
55. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ
56. ಧಾರಣ
57. ಧ್ಯಾನ
58. ಸಮಾಧಿ

59–75. ನಾದ–ಅನಾಹತ–ವೀಣನಾದ–ಭ್ರಮರನಾದ–ಪ್ರಾಣಶುದ್ಧಿ...

→ **ನಾದದಿಂದ ನಿರ್ನಾದಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದ ಹಂತಕ್ಕೆ.**

ಅಂತಿಮ 76–101 ಸ್ಥಿತಿ - ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

76. ಸಕಲ
77. ಸಕಲ–ನಿಶ್ಕಲ
78. ನಿಶ್ಕಲ
79. ನಿರಾಕಾರ
80. ನಿರಂಜನ
81. ನಿರಹಂಕಾರ
82. ಚಿದಾನಂದ
83. ಪವಿತ್ರ ಚೈತನ್ಯ
84. ಮಹಾಶಾಂತಿ
85. ಪರಬೋಧ

86-100 **ಶೂನ್ಯ–ಮಹಾಶೂನ್ಯ–ಅತಿಶೂನ್ಯ–ಅನಿರ್ವಚನೀಯ**

101. ಸ್ವಯಲಿಂಗ ಸ್ಥಿತಿ (ಇದು ಗುರಿ)

→ 101ನೇ ಸ್ಥಿತಿ = **ಅಹಂ–ಪರಂ–ಶಿವಂ - ಒಂದೇ ತತ್ವವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಸ್ಥಿತಿ.** ಇದಕ್ಕೆ ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ "ಮಹದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ" ಎಂದರು.

216 ಲಿಂಗಗಳು

6 ಮುಖ್ಯ ಲಿಂಗಗಳು :-

ಲಿಂಗ	ಕ್ಷೇತ್ರ
1. ಇಷ್ಟಲಿಂಗ	ದೇಹ–ಪೂಜೆ
2. ಭಾವಲಿಂಗ	ಹೃದಯ–ಪೂಜೆ
3. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ	ಶ್ವಾಸ–ಪೂಜೆ
4. ಶಿವಲಿಂಗ	ಚಿತ್ತ–ಪೂಜೆ
5. ಜಂಗಮಲಿಂಗ	ಗುರು–ತತ್ವ
6. ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ	ಯೋಗ–ತತ್ವ

ಪ್ರತಿ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ 36 ತತ್ತ್ವಗಳು (6 × 36 = 216)

✅ **1–5: ಭೂತ – ತನ್ಮಾತ್ರ – ಇಂದ್ರಿಯಗಳು**

✅ **6–11: ಪ್ರಾಣ – ವಾಯು – ನಾಡಿಗಳು**

✅ **12–16: ಮನಸ್ಸು – ಬುದ್ಧಿ – ಚಿತ್ತ – ಅಹಂಕಾರ**

✅ **17–25: ಗುಣತ್ರಯಗಳು**

✅ **26–32: ಯೋಗದ 7 ಸ್ಥರಗಳು**

✅ **33–36: ಸಕಲ – ನಿಶ್ಕಲ – ನಿರಂಜನ – ಪರಶಿವ**

🕉 **"216 ತತ್ತ್ವಗಳು 6 ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದಾಗ - ಶರಣನು ಸಾಕಾರದಿಂದ ನಿರಾಕಾರವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ."**

ಅಮರ ಗಣ – ಪ್ರಮಥ ಗಣ – ಶರಣ ಗಣ

ಶೈವದ 3 ಸ್ಥರಗಳ ಗಣಧರ್ಮ.

1. ಅಮರ ಗಣ

- ಸಿದ್ಧ ರುದ್ರಗಣ
- "ಅಜರಾಮರ ಸ್ಥಿತಿ"
- ಕಾಲ–ಕರ್ಮಗಳ ಲೋಪಸ್ಥಿತಿ
- ಚಕ್ರಾಧಿಪತಿಗಳ ಸ್ಥಾನ
- ವೀರಶೈವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ: 770 ಅಮರಶರಣರ ಗುಂಪು

2. ಪ್ರಮಥ ಗಣ

- ರುದ್ರನ ಸ್ನೇಹಿತರು
- ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವರು
- ಅಸ್ತ್ರಶಕ್ತಿ, ತಪಶ್ಚರ್ಯೆ
- ಅಂತಃಕರಣದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವರು

- ಯೋಗಿವಿಹಾರಗಳು / ಅಂತರಲೋಕ ಸಂಚಾರಿ

3. ಶರಣ ಗಣ

- ಅನುಭವಿಗಳ ಗುಂಪು
- ದೇಹ, ವಾಕು, ಮನ, ಪ್ರಾಣ, ಚಿತ್ತ — ಎಲ್ಲವೂ ಲಿಂಗಮಯ
- 6 ಲಿಂಗ ತತ್ತ್ವಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷೇತ್ರ
- ಶರಣ–ಯೋಗಿಯ ನಿಜ ಸ್ಥಾನ

ನೂರೊಂದು ಸ್ಥಲ = ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ಇಂದ್ರಿಯ–ನಿಶ್ಶಬ್ದದ ಸ್ಥಿತಿಗಳು.

216 ಲಿಂಗಗಳು = 6 ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲಿ 36 ತತ್ತ್ವಗಳ ಪ್ರತಿಫಲನ.

ಅಮರಗಣ = ಕಾಲಾತೀತರು.

ಪ್ರಮಥಗಣ = ಶಕ್ತಿಹಸ್ತರು.

ಶರಣಗಣ = ಪರಮಾನುಭವಿಗಳು.

ಸ್ವಯಲಿಂಗ = ಆತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ತತ್ತ್ವ.

ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು

1 **ಅವಿದ್ಯಾ** – ನಿಜವನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಸ್ಥಿತಿ – "ನಾನೆಂಬುದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು" ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಗುರುತು – ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲೇಶಗಳ ಬೇರು - ಪ್ರಣವದ ಪ್ರಕಾಶ ಮೂಡಿ ಬರುವವರೆಗೂ ಜೀವನು ತನ್ನನ್ನೇ ದೇಹವೆಂದು ಮನ್ನಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಕತ್ತಲೆಯ ಮೂಲ.

2 **ಅಸ್ಮಿತಾ** – "ನಾನು–ನನ್ನದು" ಎನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ – ಅಂಗ–ಲಿಂಗ ಐಕ್ಯವನ್ನು ಮರೆಸುವ ಘನ ಮೋಹ - "ಇದು ನಾನು, ಇದು ಇನ್ನೊಬ್ಬ" ಎಂದು - ಪ್ರಾಣ–ಲಿಂಗದ ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಅದೃಶ್ಯ ಬಂಧನ.

3 **ರಾಗ** – ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂಟಿಕೆ – ರುಚಿ–ವಾಸನೆ–ಸಂಗದ ಆಕರ್ಷಣೆ - ಅಷ್ಟದಳದ ಇಂದ್ರ ದಳದ ಸಿಹಿಬಣ್ಣ. ಅನುಭವ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಬೀಳುವ ದಾರಿ.

4 **ದ್ವೇಷ** – ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದರತ್ತ ವಿಕಾರ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ – ನೈಋತ್ಯ ದಳದ ಸ್ವಭಾವ - ಆದೇ ಅಷ್ಟದಳದ ನೈಋತ್ಯ ದಳದ ಕದಿರು ಬಣ್ಣ. - ಅಪ್ರಿಯ ದೃಶ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾರುವುದು.

5 **ಅಭಿನಿವೇಶ** – ಅಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದು ಬರುವ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಹಠ – ದೇಹಾಸಕ್ತಿ – "ನಾನಾದರೂ ನಾಶವಾಗಬಾರದು" ಎನ್ನುವ ಅಂತರಸ್ಥ ಭಯ - ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂಬ ಗಾಢಬ್ರಮೆ. ಅದು ಪ್ರಾಣದೊಳಗಿನ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಕಾರ.

ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ 5 ಕ್ಲೇಶಗಳು ಹಾಕಿರುವ ಹೆಸರುಗಳು:

ಕ್ಲೇಶ	ವಚನದಲ್ಲಿ ವಿವರ
ಅವಿದ್ಯೆ	"ಅಜ್ಞಾನ ಹಿಂಗಿತ್ತು"

ಕ್ಲೇಶ	ವಚನದಲ್ಲಿ ವಿವರ
ಅಸ್ಮಿತಾ	"ಅಹಂಕಾರವಡಗಿತ್ತು"
ರಾಗ	"ಕಾಮದ ದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಾತುರ"
ದ್ವೇಷ	"ನೈಋತ್ಯ ದಳವೇರಿದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಲಿಹನು"
ಅಭಿನಿವೇಶ	"ಜೀವ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ನಡುಕ" (ಧನಂಜಯ ವಾಯು ವಶತೆ)

ಪಂಚಕ್ಲೇಶಗಳು ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ :- *ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಏರುತ್ತದೆ - ಅಷ್ಟದಳ ಹಂಸವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ - ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ - ಲಿಂಗ–ಅಂಗ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಇದನ್ನೇ ವಚನಗಳು "ಸದ್ಭಾವ ಸ್ಥಿತಿ", "ಸ್ವಯಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತವೆ*

ಜೀವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖವು ಶಿವಸ್ವರೂಪ, ಶಿವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖವು ಜೀವಸ್ವರೂಪ, ಈ ಇಬ್ಬರ ಸಂಗಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರಸಾದ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 421 - ವಾಯುಪ್ರಾಣಿಯ ಕಳೆದು, ಗುರುಸ್ವಾಮಿ ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಡಿದ-ಠಾವನುದಾಸೀನವ ಮಾಡಿ ನಡೆವರು. ಇದನಾನೇನೆಂದರಿಯೆನಯ್ಯಾ. ಪಂಚಭೂತಕಾಯವ ಕಳೆದು ಪ್ರಸಾದಕಾಯವ ಮಾಡಿದನಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅರ್ಪಿತವೆಂಬುದನಾನರಿಯೆನಯ್ಯಾ. ಶಿವಾತ್ಮಕಂ ಸುಖಂ ಜೀವಃ ಜೀವಾತ್ಮಕಂ ಸುಖಂ ಶಿವಃ ಶಿವಾತ್ಮನಾಪಿ ಸಂತುಷ್ಟಂ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರಸಾದಿನಾಂ ಇಂತೆಂಬ ವಚನವ ಕೇಳಿ ನಂಬೂದು. ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೆಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಹೊದ್ದಿತ್ತು. ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- *ಒಬ್ಬನು ಸಾಮನ್ಯ ವಾಯುಪ್ರಾಣಿಯ (ಸಾಧಾರಣ ಜೀವ) ಆಗಿದ್ದನು. ಗುರುವಿನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಅವನು ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿಯ (ಪ್ರಾಣವೇ ಲಿಂಗವಾಗಿರುವವನು) ಆಗಿದ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು 'ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನದೆ - ಗುರು, ಸ್ವಾಮಿ, ಲಿಂಗ - ಈ ಮೂವರು ಮಾಡಿ ನಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನು. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ದೇಹದ ಬಾಧೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಕಡಿಮೆ; ಅವನ ದೇಹ ಪ್ರಸಾದಕಾಯ - ಪವಿತ್ರವಾದ ಶುದ್ಧ ಶರೀರ - ಆಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ - ಅವನಿಗೆ 'ಇದು ಅರ್ಪಿತವೇ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಯಂ ಅರ್ಪಿತ. ಜೀವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖವು ಶಿವಸ್ವರೂಪ, ಶಿವನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಖವು ಜೀವಸ್ವರೂಪ, ಈ ಇಬ್ಬರ ಸಂಗಮದಿಂದ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರಸಾದ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅವನು "ನಾನೇ" ಎಂದಾಗದು - ಶಿವನೇ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ, ಶಿವನೇ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ, ಶಿವನೇ ನೋಡುವನು, ಶಿವನೇ ಕೇಳುವನು. ಇವರಿಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಪಡೆದವನ ಆತ್ಮ ತಾನೇ ತೃಪ್ತನಾಗಿರುವನು. ಯಾರು ಇದನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ 'ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ' ಎಂಬ ಪದವೇ ವ್ಯರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣರು ಹೇಳುವುದು — ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ವಚನಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾತುಗಳು ಅನುಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವನ್ನು ಅರಿಯದೇ ವಚನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಕ್ಕೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲದವರು ದೇವರ ಹೆಸರು ಜಪಿಸಿದರೂ ಅದರ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವೇ ದೀಪ,*

ಲಿಂಗವೇ ಅದರ ಬೆಳಕು. ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಜೀವನು ತನ್ನ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ - ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನು 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಚಿಹ್ನೆ ಕಳೆದು, ಶಿವಪ್ರಸಾದಮಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.

- **ವಾಯುಪ್ರಾಣಿ ಅಂದರೆ** - ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನ - ದಶವಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವ.
- **ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿ ಅಂದರೆ -** ಪ್ರಾಣವೇ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿತವಾದ ಜೀವ. ಅವನ ಉಸಿರೇ ಜಪ, ಉಸಿರಾಟವೇ ಧ್ಯಾನ, ಉಸಿರಿನ ಮಧ್ಯದ ಶಾಂತಿಗೇ ಶಿವದ ವಾಸ.
- **ದೇಹವು ಪಂಚಭೂತಮಯ ಆದರೆ** ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಪ್ರಸಾದದಿಂದ ದೇಹವು ಪ್ರಸಾದಕಾಯ - ಮಲ–ಮಾಯೆಯಿಲ್ಲದ, ಗುಣ–ದೋಷಗಳಾಚೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಶ	ವಾಯುಪ್ರಾಣಿ	ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿ
ಉಸಿರು	ದೇಹಧಾರಣೆ	ಶಿವಧಾರಣೆ
ಮನಸ್ಸು	ಅಶಾಂತ	ಶಾಂತ
ದೇಹ	ಪಂಚಭೂತಕಾಯ	ಪ್ರಸಾದಕಾಯ
ಕ್ರಿಯೆಗಳು	"ನಾನು ಮಾಡಿದೆ"	"ಶಿವನು ಮಾಡಿಸಿದನು"
ತೃಪ್ತಿ	ಬಾಹ್ಯ	ಅಂತರಂಗ ಪ್ರಕಾಶ
ಸ್ಥಿತಿ	ಜಾಡ್ಯ	ಜಾಗೃತ

ಸುಷುಮ್ನೆಯೇ ಕಾಶಿ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲಾ ತೀರ್ಥಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳು ಅವನೊಳಗೇ ಏಕೀಭಾವವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 894 - ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂಬ ಶಬ್ದಪರಿಭಾವ ತಲೆದೋರದೆ, ಸಂಗ-ಮಹಾಸಂಗ-ಸಂಕಲ್ಪವಿರಹಿತನು. ಸದ್ಯೋಜಾತ ವಾಮದೇವ ತತ್ಪುರುಷ ಅಘೋರ ಈಶಾನವೆಂಬ ಪಂಚವಕ್ತ್ರವನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಕ್ಕೆ ತಂದು ಅರ್ಪಿಸಬಲ್ಲನಾಗಿ ಗುರುಪ್ರಸಾದಿ. ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶ ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮ ಇಂತೀ ಅಷ್ಟಮೂರ್ತಿಮದವನು ದಾಸೋಹದಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಬಲ್ಲನಾಗಿ ಜಂಗಮಪ್ರಸಾದಿ. ಹೊರಗೆ ಭಜಿಸಲಿಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ನೆನೆಯಲಿಲ್ಲ. ಸರ್ವಾಂಗಲಿಂಗಿಯಾಗಿ ಲಿಂಗಪ್ರಸಾದಿ. ಇದು ಕಾರಣ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣ ಮಹಾಪ್ರಸಾದಿ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- *ಒಬ್ಬ ಶರಣನು "ಇದು ಸ್ಥೂಲ-ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ" "ಇದು ದೇಹ-ಇದು ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಭೇದವುಂಟಾಗದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದನು. ಅವನೊಳಗೆ "ನಾನು ಮಾಡಬೇಕು", "ನನಗೆ ಇದಾಗಬೇಕು" ಎನ್ನುವ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು 'ಮಹಾ–ಸಂಗರಹಿತ' ಸ್ಥಿತಿ. ಇನ್ನು ಅವನು ಸದ್ಯೋಜಾತ, ವಾಮದೇವ, ತತ್ಪುರುಷ, ಅಘೋರ, ಈಶಾನ ಎಂಬ ಶಿವನ ಪಂಚವಕ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಊರ್ಧ್ವಮುಖ (ಸಹಸ್ರಾರ) ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣದ ಮೂಲಕ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾದನು - ಇದು ಗುರುಪ್ರಸಾದಿ ಎಂಬ ಸಾಧನ. ಅದೇ ರೀತಿ, ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯ, ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಂಗಮಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸುವನು - ಅವನು ಜಂಗಮಪ್ರಸಾದಿ. ಅವನು ಹೊರಗಿನ ದೇವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಭಜಿಸನು, ಒಳಗಲ್ಲಿರೋ ದೇವರನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೆನೆಯನು – ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಸರ್ವಾಂಗವೇ ಲಿಂಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಿಂಗಪ್ರಸಾದಿ. ಆದರಿಂದ - ಅವನು ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನ ಮಹಾಪ್ರಸಾದಿ.*

ವಿವರಣೆ:-

➢ **ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಯ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ →** ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ “ಇದು ದೇಹ”, “ಇದು ಆತ್ಮ” ಎಂಬ ಭಿನ್ನತೆ. ಸಾಧಕನು “ಇದು ದೃಶ್ಯ–ಇದು ಅದೃಶ್ಯ” ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಶರಣನು – ಯಾವ ಭೇದವೂ ತಲೆದೋರದೆ, ಒಟ್ಟೀ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಹಾಸಂಗರಹಿತ ಎಂದು ಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

➢ **ಪಂಚಮುಖ ಶಿವನನ್ನೇ ತನ್ನೊಳಿಂದ ಊರ್ಧ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ :-** ಶರಣನು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಈ ಪಂಚವಕ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವನು. ಇದು ಗುರುಪ್ರಸಾದಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ವಕ್ತ್ರ	ತತ್ತ್ವ	ದಿಕ್ಕು	ಅರ್ಥ
ಸದ್ಯೋಜಾತ	ಪೃಥ್ವಿ	ಪಶ್ಚಿಮ	ಸೃಷ್ಟಿ
ವಾಮದೇವ	ಜಲ	ಉತ್ತರ	ಸಂರಕ್ಷಣೆ
ತತ್ಪುರುಷ	ವಾಯು/ಪ್ರಾಣ	ಪೂರ್ವ	ಜೀವದಾನ
ಅಘೋರ	ಅಗ್ನಿ	ದಕ್ಷಿಣ	ಕಾಲ–ತೇಜೋಭಾವ
ಈಶಾನ	ಆಕಾಶ	ಊರ್ಧ್ವ	ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನ

➢ **ಅಷ್ಟಮೂರ್ತಿ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ದಾಸೋಹವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುವ ಶರಣ :-** ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯ, ಆತ್ಮ /ಜೀವ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಮೂರ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಜಂಗಮಕ್ಕೆ ದಾಸೋಹವಾಗಿ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ “ನನ್ನದು” ಎಂಬ ದರ್ಪವಿಲ್ಲ.

➢ **ಅವನ ಪೂಜೆ ಒಳಗಿಲ್ಲ, ಹೊರಗಿಲ್ಲ - ಅವನೇ ಪೂಜಾ ರೂಪ :-** ಹೊರಗೆ ಭಜಿಸಲಿಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ನೆನೆಯಲಿಲ್ಲ. ಸರ್ವಾಂಗಲಿಂಗಿಯಾಗಿ ಲಿಂಗಪ್ರಸಾದಿ. ಇದು “ಇಷ್ಟಲಿಂಗ–ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ–ಭಾವಲಿಂಗ–ಅಂತರಲಿಂಗ–ಅಖಂಡಲಿಂಗ” ಸ್ಥಿತಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ. ಅವನ ಸರ್ವಾಂಗವೇ ಲಿಂಗ. ಉಸಿರೇ ಆರಾಧನೆ. ಜೀವವೇ ಜಪ. ಚಿತ್ತವೇ ಮಂಟಪ. ಸಹಸ್ರಾರವೇ ಮಂತ್ರ.

➢ **ಯಾವ ಶರಣನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಿಲ್ಲ, ಸಂಕಲ್ಪವಿಲ್ಲ, ಸ್ವಾರ್ಥವಿಲ್ಲ** — ಅವನ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಶಿವನೇ ಹರಿದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗುರುವೇ ಮಿಂಚುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಂಗಮನೇ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಮಹಾಪ್ರಸಾದಿ - ಪರಮಶರಣ - ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನ ವಸ್ತು.

ದೇವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕುವನು - ಅಜ್ಞಾನಿ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವನು - ಯೋಗಿ. ಸರ್ವಾಂಗವನ್ನೇ ಲಿಂಗಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವನು - ಶರಣ. ಲಿಂಗ–ಜೀವ–ಶಿವ — ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದು ಅರಿಯುವವನು — ಮಹಾಪ್ರಸಾದಿ.

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 972 - ಆಚಾರಸಹಿತ ಲಿಂಗಭಕ್ತನಾದರೆ, ದೈವವೆಂಬುದ ತನ್ನಲ್ಲಿಯೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ಇದಿರ ಅನ್ಯಭವಿಯ (ದೈವವ), ಕೊಂಡ ಕಾರಣವೇನಯ್ಯಾ? ಲಿಂಗೈಕ್ಯಂಗೆ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಮಲತ್ರಯಂಗಳೆಂಬ ಭವಿಗಳರಿಯಬೇಕು. ಅರಿದರಿದು ಆನಂದವೆಂಬ ಗುರುವಿನ ಕರದಿಂದ ಇವರ ಭಕ್ತರ ಮಾಡಿ, ದೀಕ್ಷೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಸ್ವಾನುಭಾವದಿಂದ ತನ್ನನೇ ಅರಿಯಬೇಕು. ತ್ರಿಕರಣ ಘುಟಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವಕಳೆಯನಿಕ್ಕಿ ಇವರ ಭಕ್ತರಂ ಮಾಡಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವಾತನೀಗ ಶೀಲವಂತ. ಅವರಿಂ ಮತ್ತನಾಗಿ ವಿಸಟಂಬರಿದು, ಅವು ಹೇಂಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದವು ಹಾಗೆ ಅವರಿಚ್ಛೆಗೆ ತಾನು ಪ್ರಯೋಗಿಸದೆ, ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಂದ ಪದಾರ್ಥವ ಲಿಂಗಾರ್ಪಿತವ ಮಾಡಿಕೊಂಬಾತನೀಗ ಲಿಂಗಸುಯಿಧಾನಿ, ಭವಿಪಾಕವ ಬಿಟ್ಟಾತ. "ಅರ್ಪಯೇದ್ಯಃ ಸ್ವಯಂ ಪಾಕಂ

ಪರಪಾಕಂ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ವ್ಯಾಪಾರಂ ಸಕಲಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸ ರುದ್ರೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ" ಇಂತಪ್ಪಾತನೀಗ ಲಿಂಗೈಕ್ಯನು. ಇನ್ನು ಅನ್ಯದೈವವೆಂಬವು; ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕ್ರಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳುಂಟಾಗಿ ತನ್ನ ತಾನರಿದ ಪುರುಷಂಗೆ ಇವೇ ಅನ್ಯದೈವ ಕಾಣಿಭೋ! "ಭೂತಲಿಂಗಮಿದಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಪ್ರೇತಲಿಂಗಂ ಶಿವಾರ್ಚಕಃ ಭೂತಪ್ರೇತಪಿಶಾಚಾಂಶ್ಚ ದೂರತಃ ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್" ಇಂತಪ್ಪ ಭವಿ-ಭಕ್ತರೆಂಬ ಭೇದವನರಿಯದೆ ಇದಿರಲ್ಲಿ ಅನ್ಯದೈವವುಂಟೆಂಬ ಶೀಲರೆಲ್ಲ ಶೀಲವಂತರೆ? ಅವರಂತಿರಲಿ. ತನ್ನ ಮನದ ತಮಂಧವ ಕಳೆದು, ತನ್ನೊಳಗಿದ್ದ ಭವಿಗಳ ಭಕ್ತರ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ವಾಯುಭೂತಂಗಳ ಅನ್ಯದೈವವೆಂದೆನಿಸದೆ, ಶಿವಸಂಸ್ಕಾರಿಗಳೆಂದೆನಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಹಾಪುರುಷನ, ಶ್ರೀಹಸ್ತಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಗಳುತ್ತಿದ್ದವ್ವೆ ವೇದ. "ಅಯಂ ಮೇ ಹಸ್ತೋ ಭಗವಾನ್ ಅಯಂ ಮೇ ಭಗವತ್ತರಃ ಅಯಂ ಮೇ ವಿಶ್ವಭೇಷಜಃ ಅಯಂ ಶಿವಾಭಿಮರ್ಶನಃ, ಅಯಂ ಮಾತಾ ಅಯಂ ಪಿತಾ" ಇಂತಪ್ಪ ಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡಬಲ್ಲಾತ ಸಂಬಂಧಿಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಾತ. ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ, ನಿಮ್ಮ ಶರಣ, ಬಸವಣ್ಣಂಗೆ ಸುಲಭವಾಯಿತ್ತು ಮಿಕ್ಕಿನವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಸುಲಭ.

ಸರಳ ಅರ್ಥ :- ✅ **1. *ಸತ್ಯವಾದ ಆಚಾರ–ಲಿಂಗಭಕ್ತಿ* ;** ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಧರಿಸಿದವನು ; **ದೈವವೇ ತಾನೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು**. ಅದರ ಹೊರಗೆ ಬೇರೆ ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು - ಅವನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ.

✅ **2. *ಲಿಂಗೈಕ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದ ಭವಿಗಳು* -** ಲಿಂಗೈಕ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದವು — **ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ** (ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ) ಮತ್ತು **ಮಲತ್ರಯ** (ಆಣವ, ಕಾರ್ಮ, ಮಾಯಿಕ ಮಲ). ಇವುಗಳನ್ನರಿದು ದಾಟಿದಾಗಲೇ ಲಿಂಗ-ಅಂಗ-ಜೀವ ತ್ರಯವು ಒಂದಾಗುವ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ.

✅ **3. *ಗುರುವಿನ ಕರದಿಂದ ಬರಬೇಕಾದ ದೀಕ್ಷೆ–ಶಿಕ್ಷೆ–ಸ್ವಾನುಭಾವ* -** ಲಿಂಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗುರು ಕೊಟ್ಟ ದೀಕ್ಷೆ, ಜಂಗಮ ನೀಡಿದ ಶಿಕ್ಷೆ, ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದ **ಸ್ವಾನುಭಾವ** — ಇವು ಮೂರೂ ಸೇರಿ *ತನ್ನನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ.*

✅ **4. *ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ* -** ಮನಸ್ಸು – ಮಾತು – ದೇಹ ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧವಾಗಿದಾಗ ಜೀವದ ಕಳೆಯೇ ಕಳಚುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆ–ನುಡಿ–ನೋಟ ಎಲ್ಲವೂ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

✅ **5. *ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಂದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಅರ್ಪಿಸುವ – ಲಿಂಗಸುಯಿಧಾನಿ* -** ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯದ ಫಲ 'ನನ್ನದೇ' ಎಂಬ ಭಾವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, **ಯಾವುದು ಫಲವಾಗಿ ಬಂತೋ ಅದನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದವನು** *ಲಿಂಗಸುಯಿಧಾನಿ.* ತಾನೆ ಮಾಡಿದ ಪಾಕ, ಇತರರ ಪಾಕ (ಪರಪಾಕ) ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಶ್ರುತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ: **"ಅರ್ಪಯೇದ್ಯಃ ಸ್ವಯಂ ಪಾಕಂ ಪರಪಾಕಂ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ ವ್ಯಾಪಾರಂ ಸಕಲಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸ ರುದ್ರೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ"** ಅರ್ಥ: ತಾನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದುದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ, ಇತರರ ಪಾಕವನ್ನೊಳಪಡಿಸದೆ, ಸಕಲ ವ್ಯವಹಾರ ತೊರೆದು ಅರ್ಪಿಸುವವನು — ಅವನಲ್ಲಿ ರುದ್ರಸ್ವರೂಪ.

✅ **6. *ಅನ್ಯದೇವತೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಿ?* -** ಬೇರೆ ದೇವತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಜನರು ಯೋಚಿಸುವ ಕಲ್ಲು–ಕಾಷ್ಟದ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಲ. **ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದಶವಾಯುಗಳೇ ಅನ್ಯದೇವತೆ** ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ… ಧನಂಜಯ ತನಕ. ಶರಣನಿಗೆ ಈ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ದೇವತೆ ಎಂದು ಕಾಣದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಲಿಂಗ-ಶಿವ-ಶಕ್ತಿಯ **ಶಿವಸಂಸ್ಕಾರಿಗಳು** ಎಂದು ಕಾಣುವನು. ಆದರೆ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ದೇವತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವರು.

✅ **7. *ಭೂತ–ಪ್ರೇತ–ಪಿಶಾಚದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು*** – ಶರಣನು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳು, ವಾಯುಗಳು ಅನ್ಯದೈವ ಅಥವಾ ಪ್ರೇತಪಿಶಾಚ ಎಂದು ಎಂದು ಭಯಪಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ **ಅವನ ಹಸ್ತವೇ**

ಭಗವಾನ್, ಹಸ್ತವೇ ಶಿವಾಭಿಮರ್ಷನ — ಶಿವಸ್ಪರ್ಶ. ವೇದವೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ: **"ಅಯಂ ಮೇ ಹಸ್ತೋ ಭಗವಾನ್... ಅಯಂ ವಿಶ್ವಭೇಷಜಃ ಅಯಂ ಶಿವಾಭಿಮರ್ಶನಃ"** ಅವನ ಕೈ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರ — ಎಲ್ಲವೂ ಲಿಂಗಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಶಿವರೂಪವಾಗಿರುವವು.

✅ **8. *ಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ ಸುಲಭವಾದುದು — ಇತರರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ*** ಈ ಮಹಾಪ್ರಸಾದ, ಈ ಲಿಂಗೈಕ್ಯ, ಈ ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ವಾಯುಗಳ ಒಗ್ಗೂಡಿಕೆ ಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯರು, ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಂಕಲ್ಪಿಗಳಾದವರಿಗೆ ಅದು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

✅ **ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾರಾಂಶ**

- ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಲಿಂಗಭಕ್ತಿ ಮಾಡಿದವನು ದೇವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ಅಜ್ಞಾನ–ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ–ಮಲತ್ರಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ದಾಟಿದಾಗಲೇ ಲಿಂಗೈಕ್ಯ.
- ದೀಕ್ಷೆ–ಶಿಕ್ಷೆ–ಸ್ವಾನುಭಾವ — ಈ ಮೂರೂ ಅವನನ್ನು ತಾನೆ ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ತ್ರಿಕರಣಶುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು, ಫಲವನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದವನು ಲಿಂಗಸುಯಿಧಾನಿ.
- ದಶವಾಯುಗಳನ್ನೇ ಶರಣನು 'ಶಿವಭಾವ'ದಲ್ಲಿ ನೋಡುವನು - ಅನ್ಯದೈವ ಎಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ದೇಹದ ಭೂತಗಳನ್ನು ಪ್ರೇತ–ಪಿಶಾಚ ಎಂದು ನೋಡುವುದು ಅಜ್ಞಾನ.
- ಶರಣನ ಕೈ–ಮನ–ಪ್ರಾಣ ಎಲ್ಲವೂ ಶಿವಸ್ವರೂಪ.
- ಲಿಂಗೈಕ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ — ರುದ್ರಸ್ವರೂಪ.
- ಈ ಅನುಭವ ಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ ಸುಲಭ — ಇತರರಿಗೆ ಕಠಿಣ.
- ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನ ಶರಣನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಮಹೋಗ್ರಪಥ ಸಾಧ್ಯ.

ವಿವರಣೆ:- *ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ 3 ದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು **ಮಲತ್ರಯ** ಎನ್ನುವರು: **ಆಣವ ಮಲ** – "ನಾನು ಸಣ್ಣದು", "ನಾನು ಬೇರೆ", "ನನ್ನದೇನೋ ತಪ್ಪಿದೆ" ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ–ಅಜ್ಞಾನ. **ಕಾರ್ಮ ಮಲ** – ಹಳೆಯ ಕರ್ಮಗಳ ವಾಸನೆಗಳು, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮ–ಈ ಜನ್ಮದ ಶೂನ್ಯ–ಪಾಪ–ಪುಣ್ಯಗಳ ಮಂಗಳ–ಅಮಂಗಳ ಬಣ್ಣ. **ಮಾಯಿಕ ಮಲ** – ಜಗತ್ತಿನ ಮೋಹ, ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಅಂಟು, ಮೂಲಭೂತವಾದ ಅಂಧಾಭಿಮಾನ.*

ಮೂವರೂ ಮಲಗಳು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಸ್ಥಳ – ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ

ಮಲ	**ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ?**	**ಅರ್ಥ**	**ಪರಿಣಾಮ**
ಆಣವ ಮಲ	*ಆತ್ಮ–ಅಂಶದಲ್ಲಿ*	"ನಾನು ಸಣ್ಣವನು", "ನಾನೇ ಅಲ್ಪ" "ನಾನೇ ದೇಹ", "ನನಗೆ ಬೇರೆ ಶಿವನು" ಎಂಬ ಅತೀ ಸುಕ್ಷ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ. ಜೀವನು ಪರಮಶಿವದಿಂದ "ಬೇರ್ಪಟ್ಟನೆಂಬ ಭ್ರಮೆ" ಉಂಟಾದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತದೆ	ಅಹಂಕಾರ ಸ್ವಾರ್ಥ ಅಲ್ಪತ್ವ ಭಾವ ಭಯ ದುಃಖ

ಮಲ	ಯಾವ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ?	ಅರ್ಥ	ಪರಿಣಾಮ
ಕಾರ್ಮ ಮಲ	*ಮನಸ್ಸು–ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ*	ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮ–ಈ ಜನ್ಮದ ವಾಸನೆಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ಕರ್ಮದ ಮಣ್ಣು" ಹಚ್ಚಿರುವಂತೆ.	ಪುನರ್ಜನ್ಮ,ಕರ್ಮಫಲ ಸಂತೋಷ–ದುಃಖ ನಿಗೂಢ ಆಕರ್ಷಣೆ–ವಿಕರ್ಷಣೆ
ಮಾಯಿಕ ಮಲ	*ಇಂದ್ರಿಯ–ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ*	ಜಗತ್ತಿನ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳು, ದೇಹ, ಅನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮೋಹ–ಅವಿದ್ಯಾ–ವಾಸನೆ.	ಮೋಹ–ಅಸತ್ಯಗ್ರಹಣ ಆಸಕ್ತಿ–ದ್ವೇಷ ಬಾಹ್ಯಾಚರಣೆ ಅತಿಯಾದ ಅಂಟು ಜಗತ್ತೇ ಸತ್ಯ ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿ

ಮಲತ್ರಯ ನಿವಾರಣೆಯ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳು :- ಮಲತ್ರಯ ಬಾಕಿಯಿದ್ದರೆ ಲಿಂಗೈಕ್ಯ ಅಸಾಧ್ಯ. ತ್ರಿಕರಣಶುದ್ಧಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ನಿತ್ಯಲಿಂಗಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶರಣಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಚನವೂ ಮಲತ್ರಯ ನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಗ.

✅ 1. **ಆಣವ ಮಲ—ಗುರುದೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕರಗುತ್ತದೆ** - ಗುರುವಿನ ಪ್ರಸಾದ ಭಕ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ಆಣವವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.

✅ 2. **ಕಾರ್ಮ ಮಲ—ಜಂಗಮಸೇವೆಯಿಂದ ಕರಗುತ್ತದೆ** ಸೇವೆಯ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಕರ್ಮ ವಾಸನೆ ನಾಶ.

✅ 3. **ಮಾಯಿಕ ಮಲ—ಲಿಂಗಾರ್ಪಣ–ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಕರಗುತ್ತದೆ** ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಮಾಯೆಯ ಬಂಧನ ಕೊನೆಗಾಣುತ್ತದೆ.

ವಾಯುಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆಗೆ, ಕೂಡಲ (ಹೂವುಗಳ) ಸಂಗವದು ಯೋಗವು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 327 - ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ತ್ವಕ್ಕು ಜಿಹ್ವೆ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಚೇಷ್ಟಿಸುವ ದಶವಾಯುಗಳಾವುವೆಂದರೆ: ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೂಪಿಂದ ಚೇಷ್ಟಿಸೂದೊಂದು ಪ್ರಾಣವಾಯು, ರಸಂಗಳ ನೀರಸಂಗಳ ಮಾಡಿ ಮಲಮೂತ್ರಂಗಳ ನಡಸೂದೊಂದಪಾನವಾಯು ಅನ್ನರಸವಂ ಪಿಡಿದು ತನುವಂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಪಸರಿಸೂದೊಂದು ವ್ಯಾನವಾಯು, ಪಾದವ ನೆಲಕ್ಕಿಕ್ಕಿಸೂದೊಂದು ಉದಾನವಾಯು. ಸಮಧಾತುಗಳನರಿದು ಅನ್ನಪಾನಂಗಳ ಪಸರಿಸೂದೊಂದು ಸಮಾನವಾಯು. ರಸವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಾಡೂದೊಂದು ನಾಗವಾಯು, ಘುರವಟ್ಟಿಗೆಯ ತೊಳಲೂದೊಂದು ಕೂರ್ಮವಾಯು ಆಗುಳಿಕೆ ಸೀನು ಮೈಮುರಿವುದೊಂದು ಕೃಕರವಾಯು, ಓಕರಿಕೆಯ ಮಾಡೂದೊಂದು ದೇವದತ್ತವಾಯು, ನುಡಿಯ ಬುದ್ಧಿಯ ಮಾಡಿ ನಡಸೂದೊಂದು ಧನಂಜಯವಾಯು. ಇಂತು ದಶವಾಯುಗಳು

ಇಹ ಸ್ಥಾನವಾವುದೆಂದರೆ: ಗುಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾನವಾಯು, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಯು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಉದಾನವಾಯು, ಸಮಸ್ತ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾನವಾಯು, ಇಡಾ ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಾಗವಾಯು, ಪಿಂಗಳ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೂರ್ಮವಾಯು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೃಕರವಾಯು, ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ದೇವದತ್ತವಾಯು, ಜಿಹ್ವೆಯಲ್ಲಿ (ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ) ಧನಂಜಯವಾಯು. ಈ ವಾಯುಪ್ರಾಣಿಯ ಕಳೆದು, ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರೆ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಯೋಗ.

ವಿವರಣೆ:- ವಾಯುಪ್ರಾಣಿ = ದೇಹದ ದಶವಾಯುಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತನಾದ ಜೀವಿ. ಅವನ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು 10 ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತವೆ. ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿ = ವಾಯುಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೇ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಉಸಿರು–ಚಲನೆ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ (ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆ). ವಾಯು ಚಂಚಲ → ಚೇತನ ಸ್ಥಿರ ; ಉಸಿರಾಟ → ಜಪ ; ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ → ಯಜ್ಞ ; ವಾಕು → ಮಂತ್ರ ; ದೃಷ್ಟಿ → ದರ್ಶನ ; ಮನಸ್ಸು → ಧ್ಯಾನ ; ಪ್ರಾಣ → ಲಿಂಗ. **ವಚನದ ಸಾರಾಂಶ →** ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲಸ ದಶವಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ. ದೇಹದಲ್ಲೇ ದಶವಾಯುಗಳ ಸ್ಥಾನ ವಿಭಿನ್ನ. ಅವುಗಳ ಒಕ್ಕಣಿಕೆಯೇ ಜೀವನ. ವಾಯುಗಳು ಚಂಚಲವಾಗಿರುವವನು - ಸಾಮಾನ್ಯ "ವಾಯುಪ್ರಾಣಿ". ವಾಯುಗಳನ್ನು ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದವನು - **ಲಿಂಗಪ್ರಾಣಿ**; ಇದು ಶಿವಯೋಗದ ಮಾರ್ಗ.

ವಾಯು	**ಕೆಲಸ**	**ಸ್ಥಾನ**
ಪ್ರಾಣ	ಉಸಿರಾಟ - ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ರೂಪಿಂದ ಚೇಷ್ಟಿಸುವುದು	ಹೃದಯ
ಅಪಾನ	ಮಲ–ಮೂತ್ರ–ಜನನ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ವಾಯು.	ಗುಹ್ಯ
ವ್ಯಾನ	ಅನ್ನ–ರಸವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹರಡುವ ವಾಯು.	ಸಂದುಗಳು
ಉದಾನ	ನಿಂತು ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕಿಕ್ಕಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.	ಕಂಠ
ಸಮಾನ	ಎಲ್ಲಾ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟು - ಅನ್ನ–ಪಾನವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.	ನಾಭಿ
ನಾಗ	ರಸಭರಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ರಸ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು.	ಇಡಾ ನಾಡಿ
ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣು–ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಣೆ - ಅಂಗಗಳ ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಣೆ.	ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ
ಕೃಕರ	ಸೀನು, ಹಿಕ್ಕು, ಮೈಮುರಿವು, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.	ಸುಷುಮ್ನಾ
ದೇವದತ್ತ	ಓಕರಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಜಂಭ (ಆಕಳಿ) ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ.	ಹಸ್ತ
ಧನಂಜಯ	ಮಾತು, ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನ–ವಿಕಾಸ, ಮಾತಿನ ಶಕ್ತಿ.	ಜಿಹ್ವೆ

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಮೀರಿ ರಾಜಯೋಗದ ಶಾಂತಿಗೆ ಬರಬೇಕು

ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 3 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 977 - ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಶಿವಯೋಗ ಸಂಬಂಧವ ಅರಿದೆನೆಂದಡೆ ಹೇಳಿರಣ್ಣ ಪೃಥ್ವಿ ಅಪ್ಪು ತೇಜ ವಾಯು ಆಕಾಶವೆಂಬ ಪಂಚತತ್ವದ ವಿವರಮಂ ಪೇಳ್ವೆ; ಅಸ್ಥಿ ಮಾಂಸ ಚರ್ಮ ರುಧಿರ ಶುಕ್ಲ ಮೇಧಸ್ಸು ಮಜ್ಜೆ ಎಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನ ಇಹವು, ಶ್ರೋತ್ರ ನೇತ್ರ ಘ್ರಾಣ ಜಿಹ್ವೆ ತ್ವಕ್ಕು ಎಂಬ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿಂದ ಶರೀರವೆನಿಸಿಕೊಂಬುದು. ಶಬ್ದ ಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪು ರಸ ಗಂಧವೆಂಬಿವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ವಾಕ್ಕು ಪಾಣಿ ಪಾದ ಪಾಯು ಗುಹ್ಯವೆಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿವರು ಪರಿಚಾರಕರು, ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಗಾಂಧಾರಿ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಪೂಷಾ ಅಲಂಬು ಲಕುಹಾ ಪಯಸ್ವಿನಿ ಶಂಖಿನಿಯೆಂಬ ದಶನಾಡಿಗಳಂ ಭೇದಿಸುತ್ತಂ. ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ

ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಾನಂಗಳ-ನರಿದು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆಧಿದೈವಿಕ ಆದಿಭೌತಿಕವೆಂಬ ತಾಪತ್ರಯಂಗಳನರಿದು, ರಾಜಸ ತಾಮಸ ಸಾತ್ವಿಕವೆಂಬ ಗುಣತ್ರಯಂಗಳನಳಿದು, ಮನ ಬುದ್ಧಿ ಚಿತ್ತ ಅಹಂಕಾರವೆಂಬ ಅಂತಃಕರಣ ಚತುಷ್ಟಯಂಗಳು ತಿಳಿದು, ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಲೋಭ ಮೋಹ ಮದ ಮತ್ಸರವೆಂಬ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಂಗಳ ಗೆಲಿದು, ಜಾಯತೆ ಅಸ್ತಿತೆ ವರ್ಧತೆ ಪರಿಣಮತೆ ಅಪಕ್ಷೀಯತೆ ವಿನಶ್ಯತೆ ಎಂಬ ಷಡ್ಭಾವ ವಿಕಾರಂಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು, ಕ್ಷುತ್ತು ಪಿಪಾಸೆ ಶೋಕ ಮೋಹ ಜರೆ ಮರಣವೆಂಬ ಷಡೂರ್ಮಿಗಳ ವರ್ಮವ ತಿಳಿದು, ಜಾತಿ ವರ್ಣ ಆಶ್ರಮ ಕುಲ ಗೋತ್ರ ನಾಮವೆಂಬ ಷಡ್ ಭ್ರಮೆಗಳಂ ತಟ್ಟಲೀಯದೆ. ಅನ್ನಮಯ ಪ್ರಾಣಮಯ ಮನೋಮಯ ಆನಂದಮಯವೆಂಬ ಪಂಚಕೋಶಂಗಳ ಸಂಬಂಧವನರಿದು, ಕುಲ ಛಲ ದಾನ ಯೌವನ ರೂಪು ರಾಜ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ತಪವೆಂಬ ಅಷ್ಟಮದಂಗಳಂ ಕೆಡಿಸಿ, ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಂಗಳಂ ಕೆಡಿಸಿ, ಸಾಲೋಕ್ಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಾರೂಪ್ಯ ಸಾಯುಜ್ಯವೆಂಬ ಚತುರ್ವಿಧ ಮುಕ್ತಿಯ ಬಯಸದೆ, ಬ್ರಹ್ಮ ಕ್ಷತ್ರಿಯ ವೈಶ್ಯ ಶೂದ್ರರೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದವೆಂತೆಂದರಿದು ಆಧಾರ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ ಮಣಿಪೂರಕ ಅನಾಹತ ವಿಶುದ್ಧಿ ಆಜ್ಞಾ ಎಂಬ ಷಡು ಚಕ್ರಂಗಳಂ ಭೇದಿಸಿ, ಕೃತಯುಗ ದ್ವಾಪರಯುಗ ಕಲಿಯುಗಂಗಡಗಿ, ಪೃಥ್ವಿ ಸಲಿಲ ಪಾವಕ ಪವನ ಅಂಬರ ರವಿ ಶಶಿ ಆತ್ಮವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನು ಮದಂಗಳ ಭೇದಾಭೇದಂಗಳ ಭೇದಿಸಿ, ಸ್ಥೂಲತನು ಸೂಕ್ಷ್ಮತನು ಕಾರಣತನು ಚಿದ್ರೂಪತನು ಚಿನ್ಮಯತನು ಆನಂದತನು ಅದ್ಭುತತನು ಶುದ್ಧತನುವೆಂಬ ಅಷ್ಟತನುವ ಏಕಾರ್ಥವಂ ಮಾಡಿ, ಕಪಿಲವರ್ಣ ನೀಲವರ್ಣ ಮಾಂಜಿಷ್ಟವರ್ಣ ಪೀತವರ್ಣ ಕಪ್ಪುವರ್ಣ ಗೌರವರ್ಣ ಶ್ವೇತವರ್ಣವೆಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸ್ವಸ್ಥಾನವಂ ಮಾಡಿ, ಜಾಗ್ರ ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿ ಎಂಬ ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯಂಗಳಂ ಮೀರಿ, ಜೀವಾತ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೆಂಬೀ ಆತ್ಮತ್ರಯಂಗಳನೊಂದು ಮಾಡಿ, ಅಣಿಮಾ ಮಹಿಮಾ ಗರಿಮಾ ಲಘಿಮಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ ವಶಿತ್ವ ಈಶತ್ವವೆಂಬ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು, ಅಂಜನಸಿದ್ಧಿ ಘುಟಿಕಾಸಿದ್ಧಿ ರಸಸಿದ್ಧಿ ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳಂ ತೃಣೀಕೃತಮಂ ಮಾಡಿಕೊಂಬುದು. ತನುವ್ಯಸನ ಮನವ್ಯಸನ ಧನವ್ಯಸನ ರಾಜ್ಯವ್ಯಸನ ವಿಶ್ವವ್ಯಸನ ಉತ್ಸಾಹವ್ಯಸನ ಸೇವಕವ್ಯಸನವೆಂಬ ಸಪ್ತವ್ಯಸನಂಗಳಂ ಬಿಟ್ಟು, ವಡಬಾಗ್ನಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಉದರಾಗ್ನಿ ಶೋಕಾಗ್ನಿ ಕಾಮಾಗ್ನಿ ಎಂಬ ಪಂಚಾಗ್ನಿಯಂ ಕಳೆದು, ಶರೀರಾರ್ಥ ಪರಹಿತಾರ್ಥ ಯೋಗಾರ್ಥ ಪರಮಾರ್ಥ ತತ್ವಾರ್ಥಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವಧಾನಿಯಾಗಿ, ಆಚಾರಲಿಂಗ ಗುರುಲಿಂಗ ಶಿವಲಿಂಗ ಜಂಗಮಲಿಂಗ ಪ್ರಸಾದಲಿಂಗ ಮಹಾಲಿಂಗವೆಂಬ ಷಡುಸ್ಥಲಂಗಳಮ್ ಭೇದಿಸಿ, ದಾಸ ವೀರದಾಸ ಭೃತ್ಯ ವೀರಭೃತ್ಯ ಸಜ್ಜನಸಮಯಾಚಾರ ಸಕಲಾವಸ್ತೀಯರ್ಚನೆಯೆಂಬ ಷಡ್ವಿಧ ದಾಸೋಹ-ದಿಂದ ನಿರಂತರ ತದ್ಗತವಾಗಿ. ಯಮ ನಿಯಮ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಬಾಲ ಬೋಳ ಪಿಶಾಚ ರೂಪಿಗೆ ಬಾರದ ದೇಹಂಗಳನರಿದು ಅನಿತ್ಯವಂ ಬಿಡುವುದು. ಲಯಯೋಗವನರಿದು ಹಮ್ಮ ಬಿಡುವುದು. ಮಂತ್ರಯೋಗವನರಿದು ಆಸೆಯಂ ಬಿಡುವುದು. ಮರೀಚಿಕಾಜಲದಂತೆ ಬೆಳಗುವ ಶರಣ ಆತ ರಾಜಯೋಗಿ, ಆತಂಗೆ ನಮೋ ನಮೋ ಎಂಬೆನಯ್ಯಾ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಯಾರಾದರೂ "ನಾನು ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿ–ಶಿವಯೋಗವನ್ನು ಅರಿತೆನು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದು ದಾಟಿದಂತೆ ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನು ಅಂದರೆ →

☑ 1. ಪಂಚತತ್ವ–ಸಪ್ತಧಾತು–ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯ–ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಅರಿವು ದೇಹವು

- ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಆಕಾಶದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ
- ಅಸ್ಥಿ, ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ, ರಕ್ತ, ಶುಕ್ಲ, ಮೇದ, ಮಜ್ಜೆ — 7 ಧಾತುಗಳಿಂದ ವಿಕಸಿತ
- ಕಣ್ಣು–ಮೂಗು–ಜಿಹ್ವೆ–ಚರ್ಮ–ಕಿವಿ — 5 ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- ➢ ವಾಕು–ಹಸ್ತ–ಪಾದ–ಪಾಯು–ಗುಹ್ಯ — 5 ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಚಲಿಸುವುದು
  ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

☑ **2. ದಶನಾಡಿ–ದಶವಾಯುಗಳ ಸಂಚಲನ ಅರಿವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ**

- ➢ 10 ದೊಡ್ಡ ನಾಡಿಗಳು (ಇಡಾ–ಪಿಂಗಲಾ–ಸುಷುಮ್ನಾ... ಇತ್ಯಾದಿ)
- ➢ 10 ವಾಯುಗಳು (ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ವ್ಯಾನ–ಉದಾನ–ಸಮಾನ... ಇತ್ಯಾದಿ)
  ಇವು ಹೇಗೆ ಜೀವವನ್ನು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅರಿವು.

☑ **3. ತಾಪತ್ರಯ–ಗುಣತ್ರಯ–ಅಂತಃಕರಣಚತುಷ್ಟಯದ ಗೆಲುವು**

- ➢ ದೇಹ–ದೇವತೆ–ಭೂತಗಳಿಂದ ಬರುವ ತಾಪ (ತಾಪತ್ರಯ) ದಾಟಬೇಕು
- ➢ ಸಾತ್ವಿಕ–ರಾಜಸ–ತಾಮಸ ಗುಣಗಳ ಬಲನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು
- ➢ ಮನಸ್ಸು–ಬುದ್ಧಿ–ಚಿತ್ತ–ಅಹಂಕಾರದ ನಂಟನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು

☑ **4. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ–ಷಡ್ಭಾವ–ಷಡೂರ್ಮಿಗಳ ಜಯ**

- ➢ ಕಾಮ–ಕ್ರೋಧ–ಲೋಭ–ಮೋಹ–ಮದ–ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಗೆಲ್ಲಬೇಕು
- ➢ "ಜನನೆ–ವೃದ್ಧಿ–ಪರಿಣಾಮ–ಕ್ಷಯ–ನಾಶ" ಎನ್ನುವ ದೇಹ ಬದಲಾವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಬೇಕು
- ➢ "ಹಸಿವು–ಬಾಯಾರಿಕೆ–ಶೋಕ–ಮೋಹ–ಜರೆ–ಮರಣ"
  ಎನ್ನುವ ಷಡೂರ್ಮಿಗಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು

☑ 5. **ಜಾತಿ–ವರ್ಣ–ಕುಲ–ಗೋತ್ರ–ನಾಮ–ಆಶ್ರಮ ಭ್ರಮೆ ಹೋಗಬೇಕು**

- ➢ ನಾನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ–ಕ್ಷತ್ರಿಯ–ವೈಶ್ಯ–ಶೂದ್ರ ಎಂದು
  ಯಾವುದೇ *ಭೇದ* ಭಾವ ಇರಕೂಡದು.

☑ **6. ಪಂಚಕೋಶ–ಅಷ್ಟಮದ–ಪುರುಷಾರ್ಥ–ಮುಕ್ತಿ–ಜಾತಿ ಭೇದಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕು**

- ➢ ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಬುದ್ಧಿ–ಆನಂದಕೋಶಗಳನ್ನು ಅರಿತು ದಾಟಬೇಕು
- ➢ ಅಷ್ಟಮದಗಳು (ಧಾನ, ರೂಪ, ವಿದ್ಯೆ, ಕುಲ, ತಪಸ್ಸು, ರಾಜ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಿಟ್ಟು
- ➢ ಧರ್ಮ–ಅರ್ಥ–ಕಾಮ–ಮೋಕ್ಷ ಬಯಕೆಯನ್ನೇ ಮೀರಬೇಕು
- ➢ ಸಾಲೋಕ್ಯ–ಸಾಮೀಪ್ಯ–ಸಾರೂಪ್ಯ–ಸಾಯುಜ್ಯ ಎಂಬ ಮುಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಬಯಸಬಾರದು

☑ **7. ಷಟ್‌ಚಕ್ರ–ಅಷ್ಟತನು–ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯ–ಆತ್ಮತ್ರಯ–ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳ ದಾಟಾಟ**

- ➢ ಆಧಾರದಿಂದ ಆಜ್ಞೆ ತನಕ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ
- ➢ ಸ್ಥೂಲ–ಸೂಕ್ಷ್ಮ–ಕಾರಣ–ಚಿದ್ರೂಪ–ಚಿನ್ಮಯ–ಆನಂದತನುವನ್ನು ಏಕಮಾಡಿ
- ➢ ಜಾಗ್ರತ್–ಸ್ವಪ್ನ–ಸೂಷುಪ್ತಿ ಎನ್ನುವ ಮೂರೂ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ
- ➢ ಜೀವಾತ್ಮ–ಅಂತರಾತ್ಮ–ಪರಮಾತ್ಮ ಒಂದೇ ಎಂದು ಅರಿತು
- ➢ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿ–ಅಷ್ಟಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಬೆಲೆಕೊಡದೆ ಬಿಡಬೇಕು

☑ **8. ಸಪ್ತವ್ಯಸನ–ಪಂಚಾಗ್ನಿ–ಐದು ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ–ಷಟ್ಸ್ಥಲ ದಾಟಾಟ**

- ➢ ದೇಹ–ಮನ–ಧನ–ರಾಜ್ಯ–ಲೋಕ–ಉತ್ಸಾಹ–ಸೇವಕ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಕಡಿದಿಡಬೇಕು
- ➢ ವಡಬಾಗ್ನಿ–ಮಂದಾಗ್ನಿ–ಕಾಮಾಗ್ನಿ... ಮುಂತಾದ ಪಂಚಾಗ್ನಿಗಳನ್ನು ಶಮನಿಸಬೇಕು
- ➢ ಶರೀರಾರ್ಥ–ಪ್ರಾಣಾರ್ಥ–ಯೋಗಾರ್ಥ–ತತ್ತ್ವಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ
- ➢ ಷಟ್ಸ್ಥಲವನ್ನು (ಆಚಾರ–ಗುರು–ಶಿವ–ಜಂಗಮ–ಪ್ರಸಾದ–ಮಹಾಲಿಂಗ) ದಾಟಬೇಕು

☑ **9. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು**

- ಯಮ–ನಿಯಮ–ಆಸನ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ–ಧಾನ–ಧಾರಣ–ಸಮಾಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ
  ಅವನಿಗೆ ದೇಹ–ಮಾಯ–ರೂಪ ಯಾತನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

☑ **10. ಅಂತಿಮ — ರಾಜಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿ -** ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿತ ನಂತರ :-

- ಅವನಲ್ಲಿ ಲಯಯೋಗ — ಮನಸ್ಸಿನ ಲಯ
- ಮಂತ್ರಯೋಗ — ಆಸೆಯ ಲಯ
- ಜ್ಞಾನಯೋಗ — ಅಧ್ಯಾಯನದ ಲಯ
- ಭಕ್ತಿಯೋಗ — ಅಹಂಕಾರದ ಲಯ

ಇನ್ನು ಅವನು: ಶರಣ–ರಾಜಯೋಗಿ ಜೀವನತ್ತಿ ಬೆಳಗುವ ಜ್ಯೋತಿ.

✅ **ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶ**

- ದೇಹದ ತತ್ತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಬರಬೇಕು.
- ಇಂದ್ರಿಯ–ವಾಯು–ನಾಡಿಗಳ ಸಂಚಲನ ಅರಿವಾಗಬೇಕು.
- ಮನ–ಬುದ್ಧಿ–ಅಹಂಕಾರ–ವಿಕಾರಗಳ ಗೆಲುವು ಅಗತ್ಯ.
- ಜಾತಿ–ವರ್ಣ–ಧರ್ಮ–ಮುಕ್ತಿ ಬಯಕೆಯನ್ನೂ ದಾಟಬೇಕು.
- ಪಂಚಕೋಶ–ಛಟ್ಚಕ್ರ–ಅಷ್ಟತನು–ತ್ರಿವಿದಾತ್ಮ ಸತ್ಯ ಅರಿವಾಗಬೇಕು.
- ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿ–ಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.
- ಪಂಚಾಗ್ನಿ–ಸಪ್ತವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು.
- ಆಚಾರ–ಗುರು–ಶಿವ–ಜಂಗಮ–ಪ್ರಸಾದ–ಮಹಾಲಿಂಗ ಎಂಬ ಷಡಸ್ಥಲ ದಾಟಬೇಕು.
- ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಮೀರಿ ರಾಜಯೋಗದ ಶಾಂತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- ಆಗ ಶರಣನು ಸುಮ್ಮನೆ ಜೀವಿಯಲ್ಲ — *ಪ್ರಕಾಶದ ರೂಪ.*

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದೇನು

ತೋಂಟದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 11 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 364 - ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಥಿ ಎಂದು ಈಯೆಂಟು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಂಗಳು. ಈ ಯೋಗಂಗಳೊಳಗೆ ಉತ್ತರಭಾಗ, ಪೂರ್ವಭಾಗೆಯೆಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿಹವು. ಯಮಾದಿ ಪಂಚಕವೈದು ಪೂರ್ವಯೋಗ; ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಥಿಯೆಂದು ಮೂರು ಉತ್ತರಯೋಗ.

ಇವಕ್ಕೆ ವಿವರ:

ಇನ್ನು ಯಮಯೋಗ : - ಅನೃತ, ಹಿಂಸೆ, ಪರಧನ, ಪರಸ್ತ್ರೀ, ಪರನಿಂದೆ ಇಂತಿವೈದನು ಬಿಟ್ಟು ಲಿಂಗಪೂಜೆಯ ಮಾಡುವುದೀಗ ಯಮಯೋಗ.

ಇನ್ನು ನಿಯಮಯೋಗ : - ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಿ ನಿರಪೇಕ್ಷನಾಗಿ ಆಗಮ ಧರ್ಮಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆವವನು. ಶಿವನಿಂದೆಯ ಕೇಳದಿಹನು. ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳ ನಿಗ್ರಹವ ಮಾಡುವವನು. ಮಾನಸ, ವಾಚಸ, ಉಪಾಂಶಿಕವೆಂಬ ತ್ರಿಕರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿಯ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಶುಚಿಯಾಗಿಹನು. ಆಶುಚಿತ್ತವ ಬಿಟ್ಟು ವಿಭೂತಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಧರಿಸಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನತತ್ಪರನಾಗಿ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಬ್ಬೀತನಾಗಿಹನು. ಇದು ನಿಯಮಯೋಗ.

ಇನ್ನು ಆಸನಯೋಗ : - ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ, ಪರ್ಯಂಕಾಸನ ಈ ಐದು ಆಸನಯೋಗಂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥಿರಚಿತ್ತನಾಗಿ ಮೂರ್ತಿಗೊಂಡು ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವುದೀಗ ಆಸನಯೋಗ.

ಇನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : - ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯವೆಂಬ ದಶವಾಯುಗಳು.

(1). ಪ್ರಾಣವಾಯು ಇಂದ್ರ ನೀಲವರ್ಣ. ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಉಂಗುಷ್ಠತೊಡಗಿ ವಾ(ಣಾ)ಗ್ರಪರಿಯಂತರದಲ್ಲಿ ಸತ್ಪ್ರಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸನಂಗೆಯ್ದು ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣೀಕರಣವಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(2). ಅಪಾನವಾಯು ಹರಿತವರ್ಣ. ಗುಧಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಮಲಮೂತ್ರಂಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಂ ಮಾಡಿಸಿ ಆಧೋದ್ವಾರಮಂ ಬಲಿದು ಅನ್ನರಸ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(3). ವ್ಯಾನವಾಯು ಗೋಕ್ಷಿರವರ್ಣ. ಸರ್ವಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿರ್ದು ನೀಡಿಕೊಂಡಿರ್ದುದನು ಮುದುಡಿಕೊಂಡಿರ್ದುದನು ಅನುಮಾಡಿಸಿ ಅನ್ನಪಾನವ ತುಂಬಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(4). ಉದಾನವಾಯ ಎಳೆಮಿಂಚಿನವರ್ಣ. ಕಂಠಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಸೀನುವ, ಕೆಮ್ಮುವ, ಕನಸ ಕಾಣುವ, ಏಳಿಸುವ ಛರ್ದಿ ನಿರೋಧನಂಗಳಂ ಮಾಡಿ ಅನ್ನ ರಸವ ಆಹಾರಸ್ಥಾನಂಗೆಯಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(5). ಸಮಾನವಾಯು ನೀಲವರ್ಣ. ನಾಭಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಅಪಾದಮಸ್ತಕ ಪರಿಯಂತರ ದೇಹಮಂ ಪಸರಿಸಿಕೊಂಡಂಥಾ ಅನ್ನರಸವನು ಎಲ್ಲಾ (ಲೋ) ಮನಾಳಂಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿಕ್ಕುವುದು. **ಈ ಐದು ಪ್ರಾಣಪಂಚಕ.**

(6). ಇನ್ನು ನಾಗವಾಯು ಪೀತವರ್ಣ. (ಲೋ) ಮನಾಳಂಗಳಲ್ಲಿರ್ದು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(7). ಕೂರ್ಮವಾಯುವ ಶ್ವೇತವರ್ಣ. ಉದರ ಲಲಾಟದಲ್ಲಿರ್ದು ಶರೀರಮಂ ತಾಳ್ದು (ದೇಹಮಂ) ಪುಷ್ಟಿಯಂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಯ ಮುಚ್ಚುತ್ತ ತೆರೆವುತ್ತ ನೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉನ್ಮೀಲನ ನಿಮೀಲನವಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(8). ಕೃಕರವಾಯು ಅಂಜನವರ್ಣ. ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿರ್ದು ಕ್ಷುಧಾದಿ ಧರ್ಮಂಗಳಂ ನೆಗಳೆ ಗಮನಾಗಮನಂಗಳಂ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(9). ದೇವದತ್ತವಾಯು ಸ್ಫಟಿಕವರ್ಣ. ಗುಹ್ಯ (ಕಟಿ) ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರ್ದು ಕುಳ್ಳಿರ್ದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಮಲಗಿರ್ದಲ್ಲಿ ಏಳಿಸಿ ನಿಂದಿರಿಸಿ ಚೇತರಿಸಿ ಒರಲಿಸಿ ಮಾತಾಡಿಸುತ್ತಿಹುದು.

(10). ಧನಂಜಯವಾಯು ನೀಲವರ್ಣ. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿರ್ದು ಕರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರಘೋಷಮಂ ಘೋಷಿಸಿ ಮರಣಗಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ಘೋಷಮಪ್ಪುದು.

ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೂಲವಾಯುವೊಂದೇ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತೋಮುಖವಾಗಿ ಚರಿಸುತ್ತಿಹುದು. ಆ ಪವನದೊಡನೆ ಪ್ರಾಣ ಕೂಡಿ ಪ್ರಾಣದೊಡನೆ ಪವನ ಕೂಡಿ ಹೃದಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂದು ಹಂಸನೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಗ್ನೇಯ ಎಂಬ ಷಡುಚಕ್ರದಳಂಗಳಮೇಲೆ ಸುಳಿದು ನವನಾಳಂಗಳೊಳಗೆ ಚರಿಸುತ್ತಿಹುದು. ಅಷ್ಟದಳಂಗಳೇ ಆಶ್ರಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟದಳಂಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ಚರಿಸುವ ಹಂಸನು ಅಷ್ಟದಳಂಗಳಿಂದ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರವನೆಯ್ದಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರಂಗುಲ ಪ್ರಮಾಣ ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿಹುದು; ಹನ್ನೆರಡಂಗುಲ ಪ್ರಮಾಣ ಒಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿಹುದು. ಹೀಂಗೆ ರೇಚಕ ಪೂರಕದಿಂದ ಮರುತ ಚರಿಸುತ್ತಿರಲು ಸಮಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯವು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಕುಂದುತ್ತಿಹುದು.[33] ಹೀಂಗೆ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳದಲ್ಲಿ

[33] ಬರೀ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಎಂಬ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಆಗದು ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನುಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಒಯ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ದಿಯಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಕುಂಭಕ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ " ಚಂದ್ರ ಭವನಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೂತ್ರ ಸಂಪತ್ತು ಧ್ವನಿಸಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಒಳ ಎಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ

ಚರಿಸುವ ರೇಚಕ ಪೂರಕಂಗಳ ಭೇದವನರಿದು ಮನ ಪವನಂಗಳ ಮೇಲೆ ಲಿಂಗವ ಸಂಬಂಧ್ದಿಸಿ ಮನ ಪವನ ಪ್ರಾಣಂಗಳ ಲಿಂಗದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವ ಮಾಡಿ ವಾಯು ಪ್ರಾಣತ್ವವ ಕಳೆದು ಲಿಂಗ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಡಿ ಹೃದಯ ಕಮಲ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವವನುಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಪರಶಿವ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತರಹರವಾಗಿಪ್ಪುದೀಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಇನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಯೋಗ - ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರ: ಆಹಾರದಿಂ ನಿದ್ರೆ, ನಿದ್ರೆಯಿಂ ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳು, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳಿಂದ ವಿಷಯಂಗಳು ಘನವಾಗುತ್ತಿಹುವು ನೋಡಾ. ಆ ವಿಷಯದಿಂದ ದುಃಕರ್ಮಗಳ ಮಿಗೆ ಮಾಡಿ ಜೀವಂಗೆ ಭವ ಭವದ ಬಂಧನವನೊಡಗೂಡಿ ಆಯಸಂ ಬಡುತ್ತಿಪ್ಪರಜ್ಞಾನ ಕರ್ಮಿಗಳು; ಈ ಅವಸ್ಥೆಯ ಹೊಗದಿಹರು ಸುಜ್ಞಾನಿ ಧರ್ಮಿಗಳು. ಅದರಿಂದಲಾಹಾರಮಂ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮದಿಂದ ಉದರಕ್ಕೆ ಹವಣಿಸುತ್ತ ಬಹುದು. ಗುರು ಕೃಪೆಯಿಂದ ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಂಗಳನು ಲಿಂಗಮುಖದಿಂದ ಸಾವಧಾನವ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿ-ಪ್ಪುದೀಗ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಯೋಗ. **(ಈ ಐದು ಪೂರ್ವಯೋಗಂಗಳು.)**

ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಸಮಾಧ್ಧಿಯೆಂದು ಮೂರು ಉತ್ತರಯೋಗಂಗಳು.

ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನಯೋಗ - ಅದಕ್ಕೆ ವಿವರ: ಅಂತರಂಗದ ಶುದ್ಧ ಪರಮಾತ್ಮ ಲಿಂಗವನೇ (ವಾಯುವನ್ನೇ) ಶಿವಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವ ಮಾಡಿ ಕರಸ್ಥಲಕ್ಕೆ (ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ) ಶ್ರೀಗುರು ತಂದು ಕೊಟ್ಟನಾಗಿ ಆ ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿವಲಿಂಗವೇ ಪರಮಾರ್ಥ ಚಿಹ್ನವೆಂದರಿದು ಆ ಲಿಂಗವನೇ ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧ್ಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ, ಆಜ್ಞೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನಂಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಶಿವಲಿಂಗಮೂರ್ತಿಯನೆ ಆಹ್ವಾನ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಧ್ಯಾನಿಪುದೀಗ ಧ್ಯಾನಯೋಗ.

ಆ ಲಿಂಗವ (ಉಸಿರು) ಭಾವ, (ಭಂಗಿ) ಮನ, (ಮನಸ್ಸು) ಕರಣ (ಪ್ರಜ್ಞೆ/ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ) ಮುಖ್ಯವಾದ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದೀಗ **ಧಾರಣಯೋಗ.**

ಸಮಾಧ್ಧಿ ಯೋಗ :- ಆ ಸತ್ತ್ರಯಾ ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾಣಂಗೆ ಶಿವಕಳೆಯ ಸಂಬಂಧ್ದಿಸಿ ಇಷ್ಟ, (ಮನಸ್ಸು) ಪ್ರಾಣ, ಭಾವವೆಂಬ ಲಿಂಗತ್ರಯವನು ಏಕಾಕಾರವ ಮಾಡಿ ಅಖಂಡ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕೇವಲ ಪರಂಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಮಹಾಲಿಂಗದೊಳಗೆ ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಬಿನ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಏಕಾರ್ಥವಾಗಿಹುದೀಗ ಸಮಾಧ್ಧಿಯೋಗ.

ಇಂತೀ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿವಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ (ವಾಯು ಅರ್ಚನೆ) ಮಾಡಿ ಶಿವತತ್ವದೊಡನೆ (ಸಹಸ್ರಾರದೊಡನೆ) ಕೂಡುವುದೀಗ ಲಿಂಗಾಂಗಯೋಗ.

ಇನ್ನು ಕರ್ಮಕಾಂಡಿಗಳು ಮಾಡುವ ಕರ್ಮಯೋಗಂಗಳು-

ಅವಾವವೆಂದಡೆ: ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಈ ಐದನು ಲಿಂಗವಿರಹಿತವಾಗಿ (ವಾಯು ರಹಿತವಾಗಿ) ಮಾಡುತ್ತಿಪ್ಪರಾಗಿ ಈ ಐದು ಕರ್ಮಯೋಗಂಗಳು. ಅವರು ಲಕ್ಷಿಸುವಂಥಾ (ಪಾಲಿಸುವಂತಾ) ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ತರಯೋಗವಾಗಿ ಮೂರು ತೆರ. ಅವಾವವೆಂದಡೆ: ನಾದಲಕ್ಷ್ಯ, ಬಿಂದುಲಕ್ಷ್ಯ, ಕಲಾಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ಮೂರು ತೆರ. ನಾದವೇ (ಶಬ್ದಮಾಡುವುದೇ) ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರತತ್ವವೆಂದೇ ಲಕ್ಷಿಸುವರು. ಬಿಂದುವೇ (ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ) ಆಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರ, ಈ ಮೂರು ಶುದ್ಧಬಿಂದು ಸಂಬಂಧವೆಂದೂ. ಆ ಶುದ್ಧ ಬಿಂದುವೇ ಕೇವಲ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವನುಳ್ಳದೆಂದೂ ಲಕ್ಷಿಸುವರು (ಪಾಲಿಸುವರು).

"ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅಕ್ಷರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ "ನೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಚಲಿಸಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿದೆ". ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಧಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವುದು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲೆಯೇ ಚಂದ್ರನ ಕಲೆಯ ಹಾಂಗೆ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಂಗಳ ಹಾಂಗೆ, ಮಿಂಚುಗಳ ಪ್ರಕಾಶದ ಹಾಂಗೆ, ಮುತ್ತು, ಮಾಣಿಕ್ಯ, ನವರತ್ನದ ದೀಪ್ತಿಗಳ ಹಾಂಗೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾಯವಾಗಿಹುದೆಂದು ಲಕ್ಷಿಸುವುದೀಗ ಕಲಾಲಕ್ಷ್ಯ. ಈ ಎಂಟು ಇತರ ಮತದವರು ಮಾಡುವ ಯೋಗಂಗಳು. ಇವ ಲಿಂಗವಿರಹಿತವಾಗಿ (ವಾಯುರಹಿತವಾಗಿ) ಮಾಡುವರಾಗಿ ಕರ್ಮ ಯೋಗಂಗಳು. ಈ ಕರ್ಮಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಿಂಗವಿಲ್ಲ ನೋಡಾ. ಅದುಕಾರಣ ಇವ ಮುಟ್ಟಲಾಗದು.

ಇನ್ನು ವೀರಮಾಹೇಶ್ವರರುಗಳ ಲಿಂಗಸಂಧಾನವೆಂತೆಂದರೆ:

ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿಪ್ಪ ನಾದ ಚೈತನ್ಯವಪ್ಪ ಪರಮ ಚಿತ್ಕಲೆಯನೇ ಭಾವ, ಮನ, ಕರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗುರು ತಂದು ಸಾಹಿತ್ಯವ ಮಾಡಿದನಾಗಿ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಸತ್ತ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಭಾವಲಿಂಗವೆನಿಸಿ, ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವೆನಿಸಿ, ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪವಪ್ಪ ಇಷ್ಟಲಿಂಗವೆನಿಸಿ, ಒಂದೇ ವಸ್ತು ತನು, ಮನ, ಭಾವಂಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟ, ಪ್ರಾಣ, ಭಾವವಾದ ಭೇದವನರಿದು ಇಷ್ಟಲಿಂಗವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗವ ಮನಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಲಿಂಗವ ಭಾವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಲಿಂಗತ್ರಯವಿಡಿದಾಚರಿಸಿ ಲಿಂಗದೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಲಿಂಗವೇ ತಾನು ತಾನಾಗಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿಪ್ಪುದೀಗ ಶಿವಯೋಗ ನೋಡಾ, ಮಹಾಲಿಂಗಗುರು ಶಿವಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಪ್ರಭುವೇ.

ವಿವರಣೆ:- *ಈ ವಚನವು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ನಿಖರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಶೈವಧರ್ಮದ ಲಿಂಗಪೂಜೆ–ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಧ್ಯಾನ–ಸಮಾಧಿ ತತ್ತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಪರಮಪಥಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ "ಯೋಗದ ಕ್ರಮ"ವಲ್ಲ;*

ಇದು ದೇಹ–ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಜ್ಞಾನ–ಲಿಂಗ–ಪರಶಿವದ ತತ್ವಸಮಗ್ರೀಕರಣೆ. ವಚನವು ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ: ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ನಾದಚೈತನ್ಯವೇ ಪರಮ ಚಿತ್ಕಲೆ. ಇದು – ಭಾವಲಿಂಗ – ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ – ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಆಗಿ ತ್ರ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗವೇ ತಾನು, ತಾನೇ ಲಿಂಗವಾಗಿ ಸತತವಾಗಿ ವಿರಾಜಿಸುವುದು ಶಿವಯೋಗದ ಪರಮಾವಸ್ಥೆ. ಇದು ವೀರಶೈವ ಧರ್ಮದ "ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆತ್ಮ". ಇದು ಜೀವಾತ್ಮನನ್ನು ಮಹಾಲಿಂಗದ ದೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಪರಮಪಥ.

ತ್ರಿಲಿಂಗ–ತತ್ತ್ವ - *ಯೋಗಿಯ "ಮೂರೂ ದೀಪಗಳು" ಧ್ಯಾನ - ಆ ದೀಪಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಸಮಾಧಿ - ಬೆಳಕಾಗಿಯೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದು. ಅಂತಿಮ ಗುರಿ - ಇಷ್ಟ–ಪ್ರಾಣ–ಭಾವ = ಪರಮಶಿವ = ನಾನೇ ಎಂಬ ಅನುಭವ.*

ಲಿಂಗದ ಹೆಸರು	**ಸ್ವರೂಪ (ತತ್ತ್ವ)**	**ಸ್ಥಾನ**	**ಶಕ್ತಿ / ಕಾರ್ಯ**	**ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥ**	**ಯೋಗ / ಉಪಾಸನಾ ಸಂಪರ್ಕ**
ಇಷ್ಟಲಿಂಗ	ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪ, ಪರಶಿವದ ಚೈತನ್ಯ ರೂಪ	ಕರಸ್ಥಲ (ಬಾಹ್ಯ)	ಭಕ್ತನಿಗೆ *ಪರಶಿವದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸಾಧನ*	ಬಾಹ್ಯ ಲಿಂಗದ ಮೂಲಕ ಒಳಗಿನ ಲಿಂಗ ಜಾಗೃತಿ	ಪೂಜೆ, ಅರ್ಚನೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ನೈವೇದ್ಯ, ಜಪ
ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ	ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪ, ಜ್ಯೋತಿಯ ಶಕ್ತಿ	ಉಸಿರು–ಹೃದಯ ಮಧ್ಯ (ಅಂತರಂಗ)	ಉಸಿರು–ಪ್ರಾಣ–ದಿಗ್ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು	"ಹಂಸ" ನಾದದ ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮ ಅನುಭವ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಹಂಸಜಪ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ, ಚಕ್ರೋತ್ಥಾನ

ಲಿಂಗದ ಹೆಸರು	ಸ್ವರೂಪ (ತತ್ತ್ವ)	ಸ್ಥಾನ	ಶಕ್ತಿ / ಕಾರ್ಯ	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರ್ಥ	ಯೋಗ / ಉಪಾಸನಾ ಸಂಪರ್ಕ
ಭಾವಲಿಂಗ	ಸತ್ತ್ವ ಸ್ವರೂಪ, ಜ್ಞಾನ–ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರಕಾಶ	ಮನ–ಬುದ್ಧಿ–ಚಿತ್ತ (ಅಂತರಂಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ಥಾನ)	ಭಾವ–ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಿವಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಏರಿಸುವುದು	"ನಾನು–ಲಿಂಗ–ಪರಶಿವ ಏಕತತ್ತ್ವ" ಸಾಧನೆ	ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣೆ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ನಿರಂತರ ಸ್ಮರಣೆ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿ ಅಮೃತ - ಪ್ರಸಾದ - ಸೋಮರಸ

ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 11 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 878 - ಆಚಾರವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಭಾವಶುದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಭಾವಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲ. ದ್ಯಾನಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾದವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಾದವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಾರಣ, ಆಚಾರ ಜ್ಞಾನ ಭಾವ ಧ್ಯಾನ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಪ್ರಸಾದವುಂಟು. ಪ್ರಸಾದ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿಯುಂಟು, ನಿಜಗುರು ಸ್ವತಂತ್ರಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರಾ.

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1001 - ಐದ ಕಟ್ಟಿ ಐದ ನೆಗಪಿ, ಮನಪವನಧ್ಯಾನ ಭಾವ ದೃಢದಿಂದ ಧ್ಯಾನದಿ ನೋಡಿ; ಕಾಯದ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚವ ಶೋಧಿಸಿ, ಒಳಗೆ ಜಾರಿದ ಅಮೃತವನು ವಾಯುಮಂಡಲದಲೆತ್ತಿ, ನಾಭಿಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನುಂಗಿ ಮಾಯಾಮಂಡಲ ತೋರಲರಿಯ ಬಲ್ಲಡೆ ಗುಹೇಶ್ವರಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಆತ ಶಿವಯೋಗಿ

ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 2 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 187 - ಭಾನು ಶಶಿ ಕಳೆಗುಂದಿ, ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನವೆಂಬ ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯವೆಂಬ_ ವಾಯುವನರಿಯವೊ! ಆದಿಪ್ರಣಮವನರಿದಹೆನೆಂಬವಂಗೆ, ಬಯಲು ಆಕಾಶದೊಳಗೊಂದು ರಸದ ಬಾವಿ! ಮುನ್ನಾದವರೆಲ್ಲಿಯವರೆಂದೆನಬೇಡ ಗುಹೇಶ್ವರನೆಂಬ ಲಿಂಗವು ತಾನೆ ಕಂಡೆಲವೊ!

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಚನದಲ್ಲೂ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಒಳಗೆ ಜಾರುವ ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಚಾರದಿಂದ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಭಾವಶುದ್ಧಿ, ಭಾವಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರಸಾದ, ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು "ವಾಯುವೆಂಬ ಜ್ಞಾನ ಮಾರ್ಗ" ತಿಳಿಯದವನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ: "ನೀನು ದೇಹವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀಯಾ, ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಉಸಿರನ್ನು ನೋಡಲಿಲ್ಲ!" ಉಸಿರು–ಮನಸ್ಸಿನ ದಶ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಂತಾಗ, ಅಂತರಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಗುಹೇಶ್ವರ ಲಿಂಗ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಪ್ರಾಣ + ಪಂಚ ಉಪಪ್ರಾಣ → ಎರಡನ್ನೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದು ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಯಥಾರ್ಥ ಯೋಗಾರಂಭ. ಇದು "ದೇಹದ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳ ಸಂಚಲನ ಮೌನವಾಗಬೇಕು" ಎಂಬ ಸಂಕೇತ. ಮನಸ್ಸು, ಪವನ (ಉಸಿರು), ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಭಾವ ಈ ನಾಲ್ಕು ಒಂದೇ ತಂತಿಯಾಗಿ ಸೇರಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ದೇಹದೊಳಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ "ಚಲನೆ"ಯನ್ನು ನೋಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಹೂತುಹೋಗಿದ್ದ ಆ "ಮೌನ ಜ್ಯೋತಿರಸ" (ಅಮೃತ) ಸುಷುಮ್ನಾ ಮೂಲಕ*

ನಾಭಿಯೊಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಮೃತವನ್ನು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು. ಇದನ್ನು ನಾದಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಾಣ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಚನಕಾರರು ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

ಸಂಗಮೇಶ್ವರದ ಅಪ್ಪಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 9 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 313 - ದೈವವೆನಿಸಿಕೊಂಬ ಎಲ್ಲ ದೈವಂಗಳ ಬಿಟ್ಟು, ಶಿವನನೊಬ್ಬನೆ ಹಿಡಿಯೆಂದುದಥರ್ವಣ ವೇದ. ಶಿವನ ಪೂಜಿಸಿ, ಶಿವನ ನೆನೆದು, ಶಿವನ ಸ್ತುತಿಸುವುದೆಂದುದಥರ್ವಣ ವೇದ. `ಈಶೋವಾ ಶಿವ ಏಕೋಧ್ಯೇಯಃ ಶಿವಂಕರಃ ಸರ್ವಮನ್ಯತ್ಪರಿತ್ಯಜೇತ್' ಎಂದುದು ಶ್ರುತಿ, ಬಸವಪ್ರಿಯ ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಮದೇವಾ.

ಈ ವಚನದ ಗುರಿ:

✅ ವೇದ–ಶೈವ–ಶರಣ ಪರಂಪರೆಯ ಏಕತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

✅ ಶಿವನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ದೈವರೂ ಅವನ ಭಾವಭೇದಗಳು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು.

✅ ಶರಣರ ನಿಷ್ಕಪಟ ಭಕ್ತಿಪರ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಠಿಸುವುದು.

ವಿವರಣೆ:- "ಎಲ್ಲ ದೈವಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು" ಎಂದರೆ ಇತರೆ ದೇವರನ್ನು ತ್ಯಜಿಸು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಅಲ್ಲ. - ಎಲ್ಲರೂ ಶಿವನ ಭಾವ–ಭಿನ್ನರೂಪಗಳು. ಆದರೆ ಆರಾಧನೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು - ಒಂದೇ ಪರಶಿವ. ಅಥರ್ವವೇದದ ಮರ್ಮವೆಂದರೆ - ಶಿವಭಾವದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸು. ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ ಈಶ ಬಗ್ಗೆ ನೆನೆದು ಸ್ತುತಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವಚನಕಾರರು. `ಈಶೋವಾ ಶಿವ ಏಕೋಧ್ಯೇಯಃ ಶಿವಂಕರಃ ಸರ್ವಮನ್ಯತ್ಪರಿತ್ಯಜೇತ್' ಎಂದರೆ,

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಈಶೋ ವಾ (ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) ಶಿವ (ಸೌಮ್ಯ/ ಕರುಣಾಮಯಿ) ಏಕ (ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ) ಯೋಧ (ಸೈನಿಕ) ಎ (ಸಲ್ಲಿಕೆ/ಸಮೀಪಿಸು) ಯಃ (ಚಲನದಿ) ಶಿವಂ (ಸೌಮ್ಯ/ಕರುಣಾಮಯಿ) ಕರಃ (ಉಂಟುಮಾಡುವ/ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ) ಸರ್ವ (ಸಂಪೂರ್ಣ/ ಎಲ್ಲಾ) ಮನ್ಯತ್ (ಆರಾಧಿಸು/ ತಿಳಿದುಕೋ) ಪರಿತ್ಯಜ್ (ಇಳಿಸು / ಬಿಟ್ಟುಕೊಡು) ಎತ್ (ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ/ ಅದ್ಭುತ)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಈಶೋ (ಅಜಪ ಮಂತ್ರದ ಮುಖೇನ) ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಕರುಣಾಮಯಿ ಸೈನಿಕನ (ವಾಯುವನ್ನು) ಚಲನದಿ (ಈ ಮುಖೇನ ಎಳೆದು) ಸಮೀಪಿಸು, ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಸೌಮ್ಯತೆ ಉಂಟುಮಾಡುವವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿದುಕೋ (ವಾಯುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಮಾಡು ನಂತರ) ಬಿಟ್ಟುಕೊಡು.

ವೇದಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಶರಣನು ಅನುಭವಿಸಿ 'ನಿಜವು ನೀನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಚಂದಿಮರಸ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 7 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 686 - `ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ' ಎಂದುದು ವೇದ. `ತ್ವಮೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ನಾನ್ಯಾತೋಽಸ್ಮಿನ್' ಎಂದುದು ವೇದ. `ನಾನ್ಯಾತೋಽಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟಾ' ಎಂದುದು ವೇದ. `ನಾನ್ಯತ್ ಕಿಂಚಿದ್ ವಿದ್ಯತೇ' ಎಂದುದು ವೇದ. `ನ ಕರ್ಮಣಾ ಲಿಪ್ಯತೇ' ಎಂದುದು ವೇದ. ತನ್ನಿಂದನ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರಿದರಿವು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪಮಪ್ಪ ನಿಜವು ನೀನೆ, ಸಿಮ್ಮಲಿಗೆಯ ಚೆನ್ನರಾಮಾ.

ವಿವರಣೆ:-

(1) ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ = ಸರ್ವಂ (ಎಲ್ಲಾ) ಖಲ್ (ಚಲನೆಯ) ವಿದಂ (ಆವಿಷ್ಕಾರ) ಬ್ರಹ್ಮ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ) = **ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರ** (ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ)

(2) ತ್ವಮೇವ ಬ್ರಹ್ಮ ನಾನ್ಯಾತೋಸ್ಮಿನ್ = ತ್ವಮ್ (ನೀನು) ಏವ (ನಿಜದಿ) ಬ್ರಹ್ಮ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ) ನಾನ (ತಾಯಿ) ಯ (ಚಲನದಿ) ತೋಸ (ಸಂತೃಪ್ತಿ) ಮಿನ (ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು) = **ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ನೀನು ನಿಜದಿ ತಾಯಿ ಚಲನದಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು.** (ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿದೆ).

(3) ನಾನ್ಯಾತೋಸ್ಮಿನ್ ದೃಷ್ಟಾ = ನಾನ (ತಾಯಿ) ಯ (ಚಲನದಿ) ತೋಸ (ಸಂತೃಪ್ತಿ) ಮಿನ (ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು) ದೃ (ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ) ಷ್ಟಾ (ನೂರಾರು ಹೊಂದಿರುವ) = **ಹರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿ ಚಲನದಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ದೇವರು.** (ನಾಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ)

(4) ನಾನ್ಯತ್ ಕಿಂಚಿದ್ ವಿದ್ಯತೇ = ನಾನ (ತಾಯಿ) ಯತ್ (ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ) ಕಿಂ (ಅದು ಹಾಗೆ) ಚಿದ್ (ಸಹ) ವಿದ್ಯತೆ (ಅಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ) = **ತಾಯಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಅದು ಹಾಗೆ ಸಹ ಅಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.** (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ).

(5) ನ ಕರ್ಮಣಾ ಲಿಪ್ಯತೇ = ನ ಕರ್ಮಣಾ (ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು) ಲಿಪ್ (ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಲಗತ್ತಿಸಿ) ಯತ್ (ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ) ಎ (ಸಲ್ಲಿಕೆ) = **ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಲ್ಲಿಕೆ.** (ಎಲ್ಲಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ).

ಇಂತಹ ದೇಹದ ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ವೇದ ಹೇಳಿದೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳ ಅರ್ಥ. ವೇದದಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದನ್ಯ ವಿಷಯ ವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ವಚನಕಾರರು. ಸತ್ = ಇರುವಿಕೆ ; ಚಿತ್ = ಜ್ಞಾನ ; ಆನಂದ = ನಿರಂತರದ ಸುಖಪ್ರಕಾಶ ಈ ಮೂರುಗಳ ಸಮಗ್ರ ರೂಪವೇ ಪರಶಿವ. ಶರಣನು ಈ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ರೂಪವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ - "ನಿಜವು ನೀನೆ - ಪರಬ್ರಹ್ಮ–ಶಿವ–ಚೆನ್ನರಾಮಾ."

ವೇದವೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ: ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲ–ಮಧ್ಯ–ಅಂತ್ಯ ಶಿವನೇ.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1362 - ಶಿವನೆ ಜಗತ್ರಯಕ್ಕೊಡೆಯನೆಂದುದು ವೇದ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯ ಕಾರಣನೆಂದುದು ವೇದ, `ಈಶಃ ಸರ್ವಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರಭುಃ ಪ್ರೀಣಾತಿ ವಿಶ್ವಭುಕ್' ಎಂದುದು ಶ್ರುತಿ ಇದು ಕಾರಣ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೊಬ್ಬನೆ ದೇವನು.

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- `ಈಶಃ ಸರ್ವ (ಎಲ್ಲಾ/ ಸಂಪೂರ್ಣ) ಸ್ಯ (ಒಂದು ಬೀಸುವ ಬುಟ್ಟಿ) ಜಗತಃ (ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ) ಪ್ರಭುಃ (ಹೇರಳವಾಗಿ) ಪ್ರೀಣಾತಿ (ಒಲಿಸಿಕೋ) ವಿಶ್ವಭುಕ್ (ಯಾರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ)'

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಒಂದು ಬೀಸುವ ಬುಟ್ಟಿ 'ಈ' 'ಶಃ', ಯಾರು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾರೆ, ಹೇರಳವಾಗಿ ಒಲಿಸಿಕೋ

ಈ ವಚನವು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ—

- ✅ ಶರಣರ ಅನುಭವ ವೇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ
- ✅ ವೇದ ಹೇಳುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮ— ಶಿವರೂಪ
- ✅ ವಿಶ್ವದ ತ್ರಿಕರಣಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ — ಶಿವನೇ
- ✅ ಹಾಗೂ ಶರಣನು ಅನುಭವಿಸುವ ದೇವರು — ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೇ

ವೇದ–ಶ್ರುತಿ–ಶರಣ ತತ್ತ್ವ ಹೋಲಿಕೆ

ತತ್ತ್ವ / ವಿಷಯ	ವೇದಗಳಲ್ಲಿ	ಶ್ರುತಿ / ಉಪನಿಷತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ	ಶರಣರ (ವಚನ) ಅನುಭವದಲ್ಲಿ
ಪರತತ್ತ್ವ ಯಾರು?	ರುದ್ರ–ಶಂಕರ–ಶಿವ	"ॐ नमः शिवाय", "रुद्रो वा एषः"	ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ, ಗುಹೇಶ್ವರ, ಚೆನ್ನಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ಚಂದ್ರಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಜಗದಾಧಿಕಾರ	"ಶಿವನೇ ಜಗತ್ರಯದ ಒಡೆಯ"	"ईशः सर्वस्य जगतः"	"ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೇ ದೇವನು"
ಸೃಷ್ಟಿ–ಸ್ಥಿತಿ–ಲಯ ಕಾರಣ	ರುದ್ರವೇ ಕಾರಣ	"स ह जगतः कारणम्"	"ಶಿವನೇ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯ ಕಾರಣ"
ಜಗತ್ತಿನ ಸ್ವರೂಪ	"ಸರ್ವಂ ಖಲ್ವಿದಂ ಬ್ರಹ್ಮ"	"नेह नानास्ति किञ्चन"	"ತನ್ನಿಂದನ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ"
ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿ	ಯಜ್ಞ–ದಾನ–ತಪಸ್ಸು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ–ಧ್ಯಾನ–ಧಾರಣೆ	ಲಿಂಗಸೇವೆಯ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ
ಆತ್ಮ–ಶಿವ ಏಕತೆ	तत् त्वम् असि"	"अहं ब्रह्मास्मि"	"ನಿಜವು ನೀನೆ ಚೆನ್ನರಾಮಾ"
ಪರಮೇಶ್ವರನ ಲಕ್ಷಣ	ಅಘೋರ–ಶಂಕರ–ಪಶುಪತಿ	"शिवो भूतेशु गतिः"	"ತುಂಬಿದೇತೊಗಲ ಶಕ್ತಿಯ ಶಿವ"
ಮುಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗ	ಜ್ಞಾನ–ಉಪಾಸನೆ	ಧ್ಯಾನ–ನಾದ–ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	ಲಿಂಗ–ಗುರು–ಜಂಗಮ–ಪದ–ಪ್ರಸಾದ
ಬಾಂಧವ್ಯ ತತ್ತ್ವ	ಪಶು–ಪಾಶ–ಪತಿ	ಅವಿದ್ಯಾ–ಜ್ಞಾನ–ಕೈವಲ್ಯ	ಅಂಜನ–ಭಕ್ತಿಕೆ–ಶರಣಾಗತಿ
ಪ್ರಾಣ/ಉಸಿರು ತತ್ತ್ವ	ಪ್ರಾಣ–ಅಪಾನ–ವ್ಯಾನ	ಪ್ರಾಣನೇ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ವರೂಪ	"ಮನಪವನ ಭಾವ–ಧ್ಯಾನ" (ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು)
ಆಚಾರ ಮಹತ್ವ	ನಿತ್ಯಕರ್ಮ–ಸ್ಮರಣೆ	ಶುದ್ಧಾಚರಣೆ	"ಆಚಾರವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ"
ದೇವತೆ ಸ್ಥಿತಿ	ರುದ್ರಾದಿಕ 33 ದೇವತೆಗಳು	ಎಲ್ಲರೂ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ರೂಪಿ	"ಎಲ್ಲ ದೈವಾ ರೂಪವೆ, ತತ್ತ್ವವೊಬ್ಬನೇ ಶಿವ"
ಶಿವ ಉಪಾಸನೆ ರೂಪ	ರುದ್ರಅಭಿಷೇಕ	ನಾದ–ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ	ಇಷ್ಟಲಿಂಗ, ಭಾವಲಿಂಗ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ
ಪರಬ್ರಹ್ಮ ರೂಪ	ನಿರಾಕಾರ–ನಿಷ್ಕಲ	ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿ	"ಅಂತರಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಗುಹೇಶ್ವರ"
ಜ್ಞಾನೋದಯ	ಋಷಿಜ್ಞಾನ	ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ	"ನಿಜಗುರು ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಜ್ಞಾನ"
ಬಂಧ–ಮೋಕ್ಷ ತತ್ತ್ವ	ಕರ್ಮವಶತೆ	ಜ್ಞಾನವಶತೆ	ಲಿಂಗಸಂಗಮ–ಪ್ರಸಾದ
ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ	ಅಮೃತತ್ವ	ಕೈವಲ್ಯ	ಲಿಂಗಾನುಭವ–ಶಕ್ತಿಸಮಾಧಿ

ತತ್ತ್ವಸೂತ್ರ

ತತ್ತ್ವ	ವೇದೋಕ್ತ ವಾಕ್ಯ	ಅರ್ಥ	ಶರಣಾನುಭವ	ಫಲ
ಸೃಷ್ಟಿ	"ತತ್ ಸೃಷ್ಟ್ವಾ ತದೇವಾನು ಪ್ರವಿಶತ್"	ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಶಿವ	ಲಿಂಗೋದ್ಭವ	ಪ್ರಾಣೋದಯ
ಸ್ಥಿತಿ	"ಈಶಃ ಸರ್ವಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರಭುಃ"	ವಿಶ್ವನಿಯಂತ್ರಕ	ಗುರುತತ್ತ್ವ	ಸ್ಥಿರಭಕ್ತಿ
ಲಯ	"ಯೋ ದೇವಾನಾಂ ಪ್ರಭವಶ್ಚೋದ್ಭವಶ್ಚ"	ಲಯಕಾರಣ ಶಿವ	ಲಿಂಗಲಯ	ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ

✅ ವೇದವು ಪರಮಶಿವನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ

✅ ಶ್ರುತಿಯು ಅವನನ್ನು ಆಳವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

✅ ಶರಣನು ಅವನನ್ನು ಹೃದಯಗುಹೆಯಲ್ಲಿ — ಲಿಂಗ, ಭಾವ, ಪ್ರಾಣ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ — ನೇರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ

ಲಿಂಗಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವ 'ವೇದ' - ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 529 - ಉಪ್ಪರಗುಡಿ (ಎತ್ತರವಾದ ಅಥವ ಎತ್ತಿಕಟ್ಟಿದ ಧ್ವಜ = ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿ) ನಂದಿವಾಹನ (ಐದು ವಾಹನ/ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು/ ಪಂಚತತ್ವಗಳು) ಸದ್ಯೋಜಾತನ (ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದವನ) ಬಾಗಿಲ ಮುಂದೆ (ಬಾಯಿಂದ) ಸಾರುತ್ತೈದಾವೆ, ನೋಡಾ, ಶ್ರುತಿಗಳೂ ನಾಲ್ಕು ವೇದವೂ ಹುಸಿಯಿದೆ (ಸುಳ್ಳಿದೆ) `ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ' ಎಂದುದಾಗಿ, ಕೂಡಲಸಂಗನಲ್ಲದಿಲ್ಲೆಂದುದು ವೇದ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ತತ್ವವಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣ "ವೇದ ಸುಳ್ಳು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳುವುದು:

✅ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ವೇದಪಠಣ ಸುಳ್ಳು.

✅ ಲೋಕದ ಬೆಂಬಲ, ಕರ್ಮಕಾಂಡ, ಬಾಹ್ಯ ಯಜ್ಞ — ಅನುಭವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹುಸಿ.

✅ ಲಿಂಗಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವ 'ವೇದ' — ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ.

ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ತತ್ವ :- ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವು ಪಠಣ–ಪ್ರವಚನಗಳಿಂದ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

"ಸದ್ಯೋಜಾತ" ಎಂಬುದು :- ಶಿವನ ಪಂಚಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ತತ್ತ್ವ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಬಸವಣ್ಣ ಇದನ್ನು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ:

✅ "ಪ್ರತಿ ಉಸಿರು ಹೊಸದು"

✅ "ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಹೊಸ ಹುಟ್ಟು"

✅ "ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಲಿಂಗಸ್ಮರಣೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ"

➔ ಇದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ–ಹಂಸನಾದ–ಲಿಂಗಜಾಗೃತಿ ಯೋಗದ ಸೂಚನೆ.

ನಂದಿ ಎಂದರೆ :- ಕೇವಲ ಎಮ್ಮೆ ವಾಹನ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಂದಿ =

✅ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು (ಶ್ರವಣ, ದರ್ಶನ, ರಸ, ಘ್ರಾಣ, ಸ್ಪರ್ಶ)

✅ ಪಂಚಭೂತಗಳು (ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ)

✅ ಕುಶಲ–ಅಕುಶಲ ಶಕ್ತಿಗಳು

➔ **ಸಂಕೇತ:** ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಪರಶಿವ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ:- ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದವನ ಬಾಯಿಂದ ಸಾರುತ್ತಿದೆ ನೋಡಾ, ಎಂದರೆ ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ, ಅನುಭವವಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಜ್ಞಾವಿಲ್ಲದವರ ಬುದ್ದಿ ಶಕ್ತಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ವೇದಗಳು ಸುಳ್ಳೆಂದು ಸಾರುತ್ತಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಯು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿ "ನಾನು ತಿಳಿದವನು" ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಶಿವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

- ಬಸವಣ್ಣನವರು `ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ದ್ಧೀಮಹಿ' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಕಿಸಿ ಕೂಡಲ ಸಂಗನಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದು ವೇದ ಎಂದಿದ್ದಾರೆನ್ನಬಹುದು. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿರುವುದೇ ಬೇರೆ, ಪವಿತ್ರ ಪರ ವಿಧ್ಯೆಯಾದ ಅಕ್ಷರ ವಿಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಆದನ್ನು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಅನುವಾದವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಈ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗದೆ ಇರಬಹುದಿತ್ತೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ॥
ತಥ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ಓಂ ಭೂರ್ (ಭೂಮಿ) ಭುವಸ್ (ಗಾಳಿ) ವ (ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) ತತ್ (ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ) ಸಹ್ (ಜಯಿಸುವುದು) ವಿತುರ್ (ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ) ವರೇಣ್ಯಂ (ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದ್ದು) ಬರ್ಹ್ (ಘರ್ಜಿಸು) ಗೋ (ಕಿರಣವುಳ್ಳ) ದೇವಸ್ಯ (ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿ) ಧಿ (ಹೊಳೆಯುವ) ಮಹಿ (ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ) ದಿಯೋ (ಮಾನಸಿಕತೆಯ) ಯೋನಹ್ (ಮೂಲವನ್ನು) ಪ್ರಚೋ (ನೋಡುವುದು) ಧಯಾತ್ (ಪೋಷಿಸುವುದು)

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ ಘನನರೂಪವಲ್ಲದ, ಘರ್ಜಿಸುವ, ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರಣವುಳ್ಳ, ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ದೈವಿಕ ಆಸ್ತಿಯಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಓಂ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆನು ಪೋಷಿಸುವೆನು. (ಇಂತಹ ವೈದಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು, ಕೂಡಲ ಎಂದರೆ ಪುಷ್ಪ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳು) ಅವುಗಳ ಸಂಗಮವೇ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ದೈವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವುದು)

ವಿವರಣೆ:- ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾಂತರದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ತಪ್ಪು, ಅಂದಿನ ಸೀಮಿತ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮ ಮೀರಿ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಎಡವಿದರೂ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಪರಸ್ಪರ ದೂಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲತತ್ವ ವಾದ "ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಆಧಾರವಾದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ" ವನ್ನು (ಆಧಾರಾಮ್ ಸರ್ವ ವಿಧ್ಯಾನಾಮ್ ಹಯಗ್ರೀವಮ್ ಉಪಾಸ್ಮಹೇ) ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಹೇಳಿದ್ದರು ಅನುವಾದ ಗೊಂದಲ ಆಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಚನಕಾರರಿಗೂ ಈ ಸತ್ಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವಚನಗಳು ಇವೆ.

ವಚನಕಾರರು ನೀಡಿರುವ ಭಾವಾರ್ಥ:- ತ್ರಿಲೋಕದ ಆಧಾರ, ಪ್ರಾಣದ ಚಕ್ರ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬೆಳಕು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಜ್ಯೋತಿ, ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ - ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ–ಸವಿತೃ–ಶಿವಜ್ಯೋತಿ. ಈ ಮಂತ್ರ ಕೇಳುತ್ತದೆ:

✅ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸು (ಭೂಃ)
✅ ಉಸಿರನ್ನು ಜೋಡಿಸು (ಭುವಃ)
✅ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸು (ಸುವಃ)
✅ ಪರಶಿವನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸು (ಭರ್ಗಃ)
✅ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪರಮಸತ್ಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸು (ಪ್ರಚೋದಯಾತ್)

➔ ಇದು ಕೇವಲ ಮಂತ್ರವಲ್ಲ - ಶಿವಯೋಗದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾರ್ಗ.

"ಕೂಡಲಸಂಗಮ = ಚಕ್ರಸಂಗಮ = ಅಮೃತೋದಯ"

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 530 - `ವೇದ ಸ್ವಯಂಭು' ವೆಂಬ ವಾದಿ ಕೇಳೆಲವೋ. `ಏಕೋ ದೇವೋ ರುದ್ರೋ ನ ದ್ವಿತೀಯಃ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಕಾಣಿರಣ್ಣಾ, `ಚಕಿತಮಬ್ಧಿಧತ್ತೇ ಎಂದು ಶ್ರುತಿ ಸಾರುತ್ತೈದಾವೆ ಜಗದ ಕರ್ತ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನೊಬ್ಬನೆ ಕಾಣಿರಣ್ಣಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಭು ಎಂದರೆ ವಾಯು ಎಂತಲೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು, ಸ್ವತಂತ್ರನೂ ಎಂತಲೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವೇದ ಎಂದರೆ ಈ ಹಲವು ಅರ್ಥ ಇದೆ:- ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಸತ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಾಂತ, ಪರಕೆ, ಆಸ್ತಿ, ಗ್ರಹಿಕೆ, ಪಡೆಯುವಿಕೆ, ವಸ್ತುಗಳು, ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಭಾವನೆ, ಅನುಭವ, ಆರ್ಜನೆ, ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸು. ಇಲ್ಲಿ `ವೇದ ಸ್ವಯಂಭು' ಎಂದರೆ "ವಾಯುವಿನ ಪವಿತ್ರ ಜ್ಞಾನ" ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ರುದ್ರನು ಒಬ್ಬನೇ ದ್ವಿತೀಯನಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ರುದ್ರ ಎಂದರೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ನೂರಾರು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಎಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಇರುವವರೆಗೆ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇದ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು ಹಾಗೆ ವಚನಕಾರರು ಹೇಳಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯು ಇದೆ ಎಂದು. ವೇದ ಪಂಡಿತರು ಅಂತಹ ವಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬನೇ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಿ ಹನ್ನೊಂದು ರುದ್ರರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಕಿತಮಬ್ಧಿಧತ್ತೇ = ಚಕಿತ+ಮ+ಬಿಧಿ+ಧತ್ತೇ = ಎಚ್ಚರಿಕೆ ದ್ವನಿ + ಜ್ಞಾನ + ದೇಹದ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಲಂಬವಾದ ಮೇಲ್ಮೈ + ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ದ್ವನಿ ಎಂದರೆ ವಾಯು ದ್ವನಿ. ವಾಯು ದ್ವನಿ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿನ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ದೇಹದ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡುವಂತದ್ದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಹೂವಿನ ಸಂಗಮ ದೇವನೊಬ್ಬನೇ ದೇವ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು. ಅದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುತೀರ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವರನ್ನ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ ಮುಂದೆ ಓದಿ.

ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂಬ ದೇವ ಕಲ್ಪನೆ ಯಾವುದು.? ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕೂ' ಎಂದರೆ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ದಳ ಅಥವಾ ಡಳ ಎಂದರೆ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ, ಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸುವ ವಾಯು ದೇವ. ವಚನಕಾರರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ "ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವಾದ ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಚಕ್ರ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹನಿ ರೂಪದ ಅಮೃತ ದೇವರೇ ಕೂಡಲ (ಕೂದಳ) ಸಂಗಮ ದೇವ". ಇನ್ನೊಂದು ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲ ಎಂದರೆ ಕೂಡುವಿಕೆ, ಕೂಡಲರು ಎಂದರೆ 'ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವು'[34] ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವಿನ (ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಸಂಗಮವೇ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲೂ ಸನ್ಮಾನ್ಯರು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗಿದೆ. ಕೂಡಲ ಎಂಬ ಪದ ಕೂಡಲು ಎಂದು ಬಳಸಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮ ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ " ಸಮೃದ್ದಿಯ ಹೂವಿನ (ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ) ಸಂಗಮವೇ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ" ಎಂಬುದು ಅರ್ಥ ಗರ್ಬಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ರಾಜ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಋಷಿಗಳು ಈ ಮಣಿಯನ್ನೇ ಲಿಂಗವೆಂದು/ ಆತ್ಮ ಲಿಂಗವೆಂದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಜಗಕ್ಕೇ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಬಸವೇಶ್ವರರು, ಆತ್ಮ ಲಿಂಗವೊಂದೇ ದೇವರು ಎಂದು ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವ ಎಂದೂ ಹೇಳಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಥ ನೀಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ.

[34] https://www.shabdkosh.com/

ರುದ್ರ – ಪ್ರಾಣ – ಕುಂಡಲಿನಿ: ತ್ರಿತತ್ತ್ವ ಹೋಲಿಕೆ

ವಿಷಯ	ರುದ್ರ (ವೇದ–ಶ್ರುತಿ)	ಪ್ರಾಣ (ಉಪನಿಷತ್)	ಕುಂಡಲಿನಿ (ಯೋಗ)
ಮೂಲ ಅರ್ಥ	ಉರಿಯುವ ಜ್ಯೋತಿ, ಭಯಅಪಹಾರಿ	ಜೀವಶಕ್ತಿ	ಚಿದ್ಶಕ್ತಿ
ಧಾತು ಅರ್ಥ	ರುದ್ = ಕಿರುಚು/ಗರ್ಜಿಸು	ಪ್ರ = ಮುಂದೆ + ಅನ = ಉಸಿರು	ಕುಂಡ = ಮಡಚಿದ, ಸುಳ್ಳಿರುವ
ಸ್ಥಾನ	ಸರ್ವಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ	ದೇಹದ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ	ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವರೆಗೂ
ರೂಪ	ಅಗ್ನಿ–ಸೂರ್ಯ–ವಾಯು ಸಂಯುಕ್ತ	ಉಸಿರು–ನಾಡಿ–ಚಲನೆ	ಬೆಳೆಯುವ ಸರ್ಪಾಕೃತಿ ಶಕ್ತಿ
ಸಂಖ್ಯೆ	11 ರುದ್ರರು	10 ಪ್ರಾಣ + 1 ಆತ್ಮ = 11	6+1 ಚಕ್ರಗಳು

ಮುಖಂಡ	ರುದ್ರ	ಪ್ರಾಣ	ಕುಂಡಲಿನಿ
ಸೃಷ್ಟಿ	"सृष्टिर्देवस्य रुद्रस्य"	ಉಸಿರಿನ ಮೊದಲ ಏರಿಕೆ	ಕುಂಡಲಿನಿ ನಿದ್ರೆ
ಸ್ಥಿತಿ	ಜಲ–ವಾಯು–ತೇಜದ ಸ್ಥಿತಿ	ವ್ಯಾನ–ಸಮಾನ	ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾದ ಚಲನ
ಲಯ	ರುದ್ರನ ತೃಣೈಕಘ್ನ ಶಕ್ತಿ	ಅಪಾನ–ಉದಾನ	ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ ಲಯ
ಜ್ಞಾನ	"रुद्रो वै ज्ञानम्"	'ಪ್ರಾಣೋ ಜ್ಞಾನಂ' – ಪ್ರಶ್ನೋಪನಿಷತ್	ಚಕ್ರ ಜಾಗೃತಿ → ವಿಜ್ಞಾನ
ಭಯನಾಶ	"रुद्रं पश्यन्ति"	ಮನೋಭಯ ನಿವಾರಣೆ	ಅಜ್ಞಾನ–ಬಂಧವಿಲಯ

ತತ್ತ್ವ	ಶರಣರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ
ರುದ್ರ	ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳ ರೂಪದ ಹನ್ನೊಂದು ರುದ್ರರು
ಪ್ರಾಣ	"ಮನಪವನಧ್ಯಾನ ಭಾವ ದೃಢ"—ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭು
ಕುಂಡಲಿನಿ	"ಷಡ್ಚಕ್ರದೊಳಗೆ ಸುಳಿದು…" — ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ–ಯೋಗಿಗಳು

ಬಸವಣ್ಣರ 10 ದೊಡ್ಡ ತತ್ತ್ವವಚನಗಳ ಯೋಗಭಾವಾನುವಾದ

✅ 1. "ಉಳಿವುದೆದ್ದು ಉಳಿದು ಹಾಕಿ…"

ಯೋಗಾರ್ಥ: ದೇಹ ಇರುವವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣ–ಕರ್ಮ–ನಾದ—ಎಲ್ಲವೂ ಮರಣಶೀಲ. ಲಿಂಗಸೇವೆಯೇ ಚಿದಾಕಾಶ.

ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: "ಕಾಯವು ಕುಂದುತ್ತದೆ; ಲಿಂಗಾನುಭವವೇ ನಿತ್ಯ."

✅ 2. "ಉಳ್ಳವರು ಶಿವಾಲಯ ಮಾಡಿ…"

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಶಿವಾಲಯ = ದೇಹ = ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ–ಭಾವಲಿಂಗ.

ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಲಿಂಗವನ್ನು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸು.”

✅ **3. “ಪೂಜಿಸದವ್ರಿಗೆ ಪೂಜೆ…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪೂಜೆ = ಪ್ರಾಣದ ಏಕಾಗ್ರತೆ. - ಭಾವವಿಲ್ಲದ ಪೂಜೆ = ಉಸಿರಿಲ್ಲದ ದೇಹ.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಲಿಂಗವೇ ಪೂಜ್ಯ; ಪೂಜಕ–ಪೂಜ್ಯನ ಭೇದ ನಾಶ.”

✅ **4. “ದೇಹವನ್ನು ದಾನಮಾಡದೆ…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಾಣ–ನಾದ–ಪವಿತ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ದೇಹ–ಮನ–ಪ್ರಾಣ—ಮೂರು ಶಿವನಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು.”

✅ **5. “ಒಳಗಿನ ಲಿಂಗ ಹೊರಗೆ…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಇಷ್ಟಲಿಂಗ–ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ–ಭಾವಲಿಂಗ ತ್ರೈಲಿಂಗ ಒಂದಾಗಿಸಬೇಕು.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಅಂತರಲಿಂಗದ ಜ್ಯೋತಿ ಹೊರಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಲಿ.”

✅ **6. “ತಾಳಿಯೊಳಗಿರುವ ಮುತ್ತು…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಗುಹೆ–ಹೃದಯ–ನಾಭಿ–ಆಜ್ಞಾ; ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುವ ಲಿಂಗ ಮುತ್ತಿನಂತೆ.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮಲಿಂಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ.”

✅ **7. “ಕಲ್ಲಿನೊಳಗಿಂದಲೂ ಕಂಗ…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿರುವ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಕಾಶ.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಜಡದೊಳಗೂ ಚೈತನ್ಯವಿದೆ; ಅರಿವಿಗೆ ಯೋಗ್ಯನಾಗಬೇಕು.”

✅ **8. “ಕೊಳದೊಳಗಿಂದಲೂ ಬೆಳಕು…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಸುಷುಮ್ನಾದೊಳಗೆ ಹೊತ್ತಿರುವ ಬಿಂದು–ನಾದ–ಜ್ಯೋತಿ.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಹೃದಯದೊಳಗಿನ ಸೂರ್ಯ ಕಂಡವನು ಯೋಗಿ.”

✅ **9. “ಶುದ್ಧಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಪ್ರಾಣ–ಭಾವ–ಚಿಂತನೆಗಳ ಮಲಿನ ನಾಶ.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಶಿವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಫಟಿಕ ಹೃದಯವೇ ಪಾತ್ರ.”

✅ **10. “ಕೂಡಲಸಂಗಮ…”**

ಯೋಗಾರ್ಥ: ಕೂಡಲ = ಚಕ್ರಸಂಗಮ - ಸಂಗಮ = ಸುಷುಮ್ನೋದಯ → ಸಹಸ್ರಾರ ಜ್ಯೋತಿ.
ಭಾವಾನುಸಂಧಾನ: “ಯೋಗಿ ಯಾವ ಸೇತುವೆ ದಾಟಿದರೋ— ಅದು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ ಸೇತುವೆ.”

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾರ

✅ **ರುದ್ರ** = ದೇಹದೊಳಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗುವ ಪ್ರಾಣದ 11 ಚೇತನಶಕ್ತಿಗಳು

✅ **ಪ್ರಾಣ** = ಉಸಿರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ— ಜೀವಜ್ಯೋತಿ

✅ **ಕುಂಡಲಿನಿ** = ಆ ಪ್ರಾಣಜ್ಯೋತಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಏರಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ತಲುಪುವ ದಿವ್ಯಶಕ್ತಿ

✅ **ಬಸವೇಶ್ವರರ ವಚನಗಳು** = ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯೋಗವನ್ನು “ಲಿಂಗ–ಗುರು–ಜಂಗಮ” ಎಂಬ ಸರಳ ಭಕ್ತಿಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಅಮೃತ.

ಲಿಂಗ ಅರ್ಥ ಅರಿಯದದವನು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 1142 - ಕಾಯದ ಕಳವಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಲಿಂಗವನರಿಯದಂ (ತವರಿ) ರಲಿ, ಷಡು ಮಹಾವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಮ ಪುರಾಣದರ್ಥವನೋದಿ ಲಿಂಗ ಉಂಟು, ಇಲ್ಲೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳಂತಿರಲಿ. ಷಡುಶೈವರು ಹಂಚಾಗಿ ಹೋದರು. ಎಂತು ನಿಜಲಿಂಗವಂತಂಗೆ ಸರಿಯೆಂಬೆ ಅದ್ವೈತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಲಿಂಗಾರಾಧನೆ ಹುಸಿಯೆಂದು ಬುದ್ಧಿ ತಪ್ಪಿ ಕ್ರಮಗೆಟ್ಟು ಹೋದರು, ಬ್ರಹ್ಮ ನಾನೆಂದು ಶಿರವ ಹೋಗಾಡಿಕೊಂಡನು, ಬ್ರಹ್ಮಾದಿದೇವತೆಗಳು ಮಹಾಲಿಂಗಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿ ಹೋದರು, ಹಮ್ಮಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಕೂಡಲಸಂಗನ ಶರಣರು ಜಂಗವಂದ್ಯರಾದರು.

ವಿವರಣೆ:- *ಇಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಎಂದರೇನು,*[35] *ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಎಂದರೇನು, ಬ್ರಹ್ಮನಾಭಿ ಎಂದರೇನು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಹೇಗೆ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುತ್ತದೆ, ಕೂಡಿಸುವ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆ ವಾಯು, ಹೇಗೆ ವಾಯುವನ್ನು 'ಈ' ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಸೆಳೆದಾಗ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರವನು ತುಂಬಿ, ಮಣಿ ಪೂರಕ ಚಕ್ರವನು ತುಂಬಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಭಿಯನು ಒಳಸೆಳೆದು ಸ್ವಾಧೀಷ್ಟಾನ ಚಕ್ರದ ಮುಖೇನ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ ಬಂಧು ಅಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ 'ಶ' ಎಂಬ ಅಜಪ ಮಂತ್ರದೀ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿತವನಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಹೂವಿನ ಸಂಗಮ ದೇವ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಆಗುವುದು ಅದುವೇ ಕೂಡಲಸಂಗನು ಎಂದು, ಅವನಿಗೆ ಶರಣಾದವರೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಂದ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು. ನಿಜ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಅಂದು ಅನೇಕರು ಲಿಂಗದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮನ ನೊಂದು ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು.*

I. “ಕಾಯದ ಕಳವಳದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ” — ದೇಹದ ಆಸಕ್ತಿ = ಅಜ್ಞಾನಜನ್ಯ ಲೋಕಬದ್ಧತೆ

ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುವುದೇ:

✅ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ

✅ ದೇಹದ ಆಕರ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಓಡಿ

✅ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿದವನು

ಲಿಂಗತತ್ತ್ವದ ನಿಜಸ್ವರೂಪ ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

II. “ಷಡು ಮಹಾವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಗಮ ಪುರಾಣ ಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವರು — ಲಿಂಗ ಉಂಟು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವರು” - ಇಲ್ಲಿ ಟೀಕೆಯಾಗಿರುವುದು:

✅ ಶಾಸ್ತ್ರ–ಪುರಾಣ–ಅಗಮಗಳನ್ನು ಓದಿ

✅ ಅದರ ಅರ್ಥದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರು

ಅವರು - **“ಲಿಂಗವೆಂದರೆ ಕಲ್ಲೋ? ವಿಗ್ರಹವೋ? ರೂಪವೋ?”** ಎಂಬ ಗೊಂದಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುವ ಒಂಬತ್ತು ತತ್ತ್ವ: **“ಲಿಂಗ = ಅನುಭವ. ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಮೋಸ.”**

---

[35] ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಓದಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮಣಿ ಕಂಟನೇ ಲಿಂಗವೆಂದರಿಯಬಹುದು.

ಲಿಂಗ = लिङ्ग = लि ङ ग = ಅಕ್ಷರಶಃ ಅರ್ಥ **"ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುವಂತಹ ವಸ್ತು ಚಲಿಸುವಿಕೆ"** ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ವಾಯು.

III. “ಷಡುಶೈವರು ಹಂಚಾಗಿ ಹೋದರು” — ಮತ–ಕೋಷ್ಟಕ–ಭೇದಗಳ ಹುಟ್ಟು ಷಡ್ವಿಧ ಶೈವ–ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು: ನಾದ – ಬಿಂದು – ಕಾಲ – ಭೇದ – ರುದ್ರ - ಪಾಶಪತಿ

ಬಸವಣ್ಣನ ಶೋಚನೆ:

✅ ಯೋಗದ ಮೂಲತತ್ತ್ವ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ

✅ ಭೇದಭಾವ ಹೆಚ್ಚಳ

✅ “ಲಿಂಗ” ಎಂಬ ಪದದಲ್ಲೇ ಭಿನ್ನಾರ್ಥ

IV. “ಅದ್ವೈತಿಗಳು ಲಿಂಗಾರಾಧನೆ ಹುಸಿಯೆಂದು” — ದೇಹ–ನಾದ–ಪ್ರಾಣ ತತ್ತ್ವ ತಿಳಿಯದ ದೋಷ - ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಅದ್ವೈತದ ವಿರೋಧವಲ್ಲ ಇದು.

ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುವದು:

✅ “ಬ್ರಹ್ಮನೇ ತಾನೆ” ಎಂದುಕೊಂಡು

✅ ಪ್ರಾಣಯೋಗ–ನಾದಹಂಸ–ಚಕ್ರಯೋಗ ತಿಳಿಯದವರು

✅ “ಲಿಂಗಾರಾಧನೆ = ಬಾಹ್ಯ” ಎಂದುಕೊಂಡರು

ಇದು ಮಿಥ್ಯಾಭಿಪ್ರಾಯ. ಬಸವಣ್ಣನ ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿ:

ಲಿಂಗ = ಅಜಪ ಹಂಸ → ಸುಷುಮ್ನಾ → ಸಹಸ್ರಾರ → ಚಿದಾನಂದ ಅನುಭವ.

V. “ಶರಣರು ಜಂಗವಂದ್ಯರಾದರು” — ಯೋಗಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರ ಸ್ಥಾನ

ಶರಣ → ಸುಷುಮ್ನಾ–ನಾದ–ಲಿಂಗ–ಕುಂಡಲಿನಿ ಅನುಭವಿಸಿದವನು.

ಜಂಗಮ → ಚಲಿಸುವ ಪರಬ್ರಹ್ಮ (ಪ್ರಾಣ = ಜಂಗಮ).

ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುವದು:

✅ ಗ್ರಂಥಪಾಠಿಗಿಂತ

✅ ಕರ್ಮಕಾಂಡಿಗಿಂತ

✅ ತರ್ಕಶಾಸ್ತ್ರಿಗಿಂತ

ಪ್ರಾಣಯೋಗದ ಸತ್ಯ ಅನುಭವ ಮಾಡಿದ ಶರಣನೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ವಂದ್ಯ. - ಇದು ಅವರ ಪರಮ ಘೋಷಣೆ.

ಸಾರಾಂಶ →

✔ ಲಿಂಗತತ್ತ್ವ ತಿಳಿಯದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೆ ಅಜ್ಞಾನ

✔ ಲಿಂಗ = ವಾಯು = ನಾದ = ಪ್ರಾಣ = ಚಕ್ರ–ಜ್ಯೋತಿ

✔ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ “ಈ–ಶ” ಅಜಪ ನಾದೋದಯವೇ → ನಾಭಿ–ಅನಾಹತ–ವಿಶುದ್ಧಿ–ಆಜ್ಞಾ–ಸಹಸ್ರಾರ ಏರಿಕೆ

✔ ಈ ಏಕೀಕರಣವೇ “ಕೂಡಲ–ಸಂಗಮ”

✔ ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಶರಣ → ಜಗತ್ತಿಗೆ ಜಂಗವಂದ್ಯ

✔ ಲಿಂಗ = ಅನುಭವ; ಅನುಭವ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥ

ತತ್ತ್ವ–ಯೋಗ–ವೇದ–ಶರಣ–ಬಸವೇಶ್ವರ ದರ್ಶನಗಳ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ

ಬಸವಣ್ಣ - ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: 1 ವಚನದ ಸಂಖ್ಯೆ: 606 - ಚತುರ್ವೇದಿಯಾದಡೇನು! ಲಿಂಗವಿಲ್ಲದವನೆ ಹೊಲೆಯ (ಹೊಲಸುತಿನ್ನುವವನು)! ಶ್ವಪಚನಾದಡೇನು (ನಾಯಿ ಮಾಂಸಾ ಭಕ್ಷಕನು) ಲಿಂಗವಿದ್ದವನೆ ವಾರಣಾಸಿ (ವಾರಣಾಸಿ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನೀನು ಅಪಾಯಕಾರಿ')! ಆತನ ನುಡಿಗಡಣ (ಮಾತುಗಳು) ಲೇಸು, ಆತ ಜಗಕ್ಕೆ ಪಾವನ, ಆತನ ಪ್ರಸಾದವೆನಗೆ ಅಮೃತಸೇವನೆ. ನ ಮೇ ಪ್ರಿಯಶ್ಚತುರ್ವೇದೀ ಮದ್ಭಕ್ತಃ ಶ್ವಪಚೋಽಪಿ ವಾ| ತಸ್ಮೈ ದೇಯಂ ತತೋ ಗ್ರಾಹ್ಯಂ ಸ ಚ ಪೂಜ್ಯೋ ಯಥಾಹ್ಯಹಂ|| ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವರನರಿದು ಪೂಜಿಸಿದಾತ ಷಡುದರುಶನಕ್ಕಧಿಕ, ಜಗಕ್ಕೆ ಪಾವನ ನೋಡಾ.

ನ ಮೇ ಪ್ರಿಯಶ್ಚತುರ್ವೇದೀ ಮದ್ಭಕ್ತಃ ಶ್ವಪಚೋಽಪಿ ವಾ|
ತಸ್ಮೈ ದೇಯಂ ತತೋ ಗ್ರಾಹ್ಯಂ ಸ ಚ ಪೂಜ್ಯೋ ಯಥಾಹ್ಯಹಂ||

ಪದಗಳ ಅರ್ಥ:- ನ (ಅಲ್ಲ, ಖಾಲಿ, ಉತ್ಸುಕರಲ್ಲ, ಪ್ರಶಂಸಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವಿಭಜಿತ, ಅದೇ, ಸಂಪತ್ತು, ಸಮೃದ್ಧಿ) ಮೇ (ಅಹಮ್, ಸೋ ಹಮ್, ನಾನು ಇಲ್ಲಿ) ಪ್ರಿಯ (ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಒಪ್ಪುವ, ಪ್ರೀತಿಯ, ಇಷ್ಟವಾದ, ಸ್ವಾಗತ, ನೆಚ್ಚಿನ, ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ; ಸಂತೋಷಕರ,) ಶ (ಸ್ ಯಾ ಷ್ ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯ) ಚತುರ್ವೇದೀ (ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ) ಮದ್ (ಸಂತೋಷಿಸುವ) ಭಕ್ತ (ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವನು) ಶ್ವಪಚೋಽಪಿ[36] ಶ್ವ (ಹಂಸ) ಪ (ವಾಯು) ಚೋ (ಕತ್ತರಿಸಿ) ಪಿ (ಚಲಿಸುವ) ವಾ (ಚಲನೆಯ, ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ) | ತಸ್ಮೈ (ಅವನಿಗೆ, ತದನಂತರ) ದೇಯಂ (ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಿದೆ) ತತೋ (ಅದನ್ನು) ಗ್ರಾಹ್ಯಂ (ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೋ) ಸ (ವಾಯು, ಜ್ಞಾನ, ಹಾವು, ಧ್ಯಾನ) ಚ (ಮತ್ತು) ಪೂಜ್ಯೋ (ಆರಾಧಿಸುವ) ಯಥಾ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ) ಹ್ಯ (ಈ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ) ಹಂ (ಗೌರವಿಸು)||

ಭಾವಾರ್ಥ:- ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿ ಸೋ ಹಮ್, ಮೇಲೆ ಬೀಸಿದ, ಸಂತೋಷಿಸುವ ಶ ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯ ಹಂಸ ವಾಯು ಕತ್ತರಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವನು. ತದನಂತರ ಆರಾಧಿಸುವ ಧ್ಯಾನ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಂತೆ ಗೌರವಿಸಿ.

ವಿವರಣೆ:-

- *ಸ್ವಪಚ್ ಎಂದರೆ ಕೀಳು ಜಾತಿಯವ ಎಂದೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ವ ಎಂದರೆ ಹಂಸ ಅಜಪ ಮಂತ್ರ, ಸೋ ಹಮ್ ಎನ್ನುವುದೇ ಗಾಯತ್ರಿ ಅಜಪ ಹಂಸ ಮಂತ್ರ. ಯದ್ ಬಾವಮ್ ತದ್ ಭವತಿ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇರೋ ಹಾಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಮಾತು ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜವಲ್ಲವೇ.*
- *ಇಲ್ಲಿ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣ ನವರು ವೇದಗಳ ಮೂಲ ಸೋ ಹಮ್ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಂತೆ ಗೌರವಿಸಿ ಎಂದರೆ ವೇದಗಳಾದಿಯಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಉದಾಹರಿತವಾಗಿ ರಚನೆಯಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.*
- *ಬಸವಣ್ಣನವರು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ವೇದವನ್ನು ಓದಿದವನಾದರೂ ಲಿಂಗವನ್ನರಿಯದವನು (ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅರಿಯದವನು) ಹೊಲಸನ್ನು ತಿನ್ನುವವನು.*
- *ನಾಯಿ ಮಾಂಸಭಕ್ಷಕನಾಗಿ ನೀನು ಲಿಂಗದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತಿರುವವನಾದರೂ ನೀನು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಮೃತವು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಪಾವನ ಲಿಂಗ ಎಂದು ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮಣಿ ಕಂಟನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಆಧಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರ ಶಿವ ಮಾನಸ ಪೂಜಾ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಪೂರ್ತಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ಹಾಗೆ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಬರೆದು ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದರೆ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವನನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು, ಹಾಗೆ ಪೂಜಿಸಿದಾತ / ಸಮೀಪಿಸಿದಾತ ಆರು ತತ್ವಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕನು, ಜಗಕ್ಕೆ ಪಾವನನು ನೋಡಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಸವೇಶ್ವರರು.*

---

[36] ಇದನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು ಶ್ವಪಚ್ (ನಾಯಿ ಮಾಂಸಾ ಭಕ್ಷಕರು, ಕೀಳು ಜಾತಿಯವ) ಯೋಪಿ (ನಾಶಕರು)

- *ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. "......ವೇದವನೋದಿದವರು ಲಿಂಗವನೊಲಿಸಿ ತೋರಿರೋ."*[37]
- *ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ "....ಮಹಾಘನಲಿಂಗದ ಬೆಳಗು ಕರಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ, ಮನಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ, (ಭಾವಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ) ವೇದ್ಯವಾದ ಬಳಿಕ ಸರ್ವಾಂಗಲಿಂಗ, ಕೂಡಲಸಂಗಯ್ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಶರಣಂಗೆ"*[38] *ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕೂಡಲ ಸಂಗಯ್ಯನ ಶರಣಂಗೆ (ಅರಿತವನಿಗೆ) ದೇಹದ ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸರ್ವ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ನಾಡಿ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ಸ್ವರೂಪವು (ಅದರ ಮಹತ್ವವು) ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದು, ಎಂಬುದೇ ನಿಗೂಡ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ.*
- *ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ "ಗೀತವ ಹಾಡಿದಡೇನು, ಶಾಸ್ತ್ರ-ಪುರಾಣವ ಕೇಳಿದಡೇನು, ವೇದವೇದಾಂತವ ನೋಡಿದಡೇನು ಮನವೊಲಿದು ಲಿಂಗಜಂಗಮವ (ಚಲಿಸುವ ಲಿಂಗ ವಾಯುವ) ಪೂಜಿಸಲರಿಯದವರು (ಸಮೀಪಿಸಲರಿಯ-ದವನು) ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ (ಪ್ರಾ)ಜ್ಞರಾದಡೇನು (ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದರೇನು) ಭಕ್ತಿಲ್ಲದವರನೊಲ್ಲ (ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬಿಂದುವನ್ನ ನೋಡದವನೊಲ್ಲ) ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ"*.[39] *ಅಂದರೆ ಚಲಿಸುವ ಲಿಂಗ (ವಾಯು) ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳ ಸಮೀಪಿಸಲರಿಯದವನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಬಿಂದುವನ್ನು ನೋಡಲರಿಯದವನು ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವನ ಅರಿಯಲಾರನು ಎಂಬುದೇ ಬಸವೇಶ್ವರರ ವಚನ ಸಾರ.*
- *ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ "..........ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಯ್ಯಾ ನಿಮ್ಮ ಪೂಜಿಸಿದ ಫಲ ಕೈಯ ಮೇಲೆ"*.[40] *ಕೂಡಲ ಸಂಗಮ ದೇವಯ್ಯನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದ ಫಲ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದೆಂದರೆ, ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಗಮದಿಂದ ಮನುಜನ ಆರೋಗ್ಯ, ಜ್ಞಾನ ಬದಲಾಗುವುದು, ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹಸ್ತ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು.*
- *ಬಲ ಹಸ್ತ ರೇಖೆಯು ಶೇಖಡ 60 ಭಾಗ ಮನುಜನೇ ಆಂತರ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಬದಲಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಡಭಾಗವು ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮದಿಂದ ಪಡೆದ ಭಾಗ್ಯವಾದರೆ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಯ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಬಲ ಹಸ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಲ್ಲವರು. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು.*

ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶರಣ–ಯೋಗ ಶಕ್ತಿ - "ಮಾನವ ದೇಹವೊಂದು ಅಗಾಧಯಂತ್ರ" — ದೇಹಸ್ವರೂಪ ತತ್ತ್ವ

ಮಾನವ ದೇಹವೊಂದು ಅಗಾಧಯಂತ್ರ, ಜಟಿಲತೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಭೇದ್ಯ, ಇದೊಂದು ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ಒಂದೊಂದು ಜೀವಾಣುವು ಪುಟ್ಟ ವಿಶ್ವ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಶ್ವ, ಮಿದುಳಿನಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾವಿರಕೋಟಿ. ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಣಿತ. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವದು ದೇಹಯಂತ್ರ. ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ದೇಶನ, ಮಿದುಳಿನ ಸಾರಸರ್ವಸ್ವವೇ ಮನಸ್ಸು ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ದೈವೀಕರಿಸಿ, ಮನವನು ದೈವೀಕರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನೇ ದೇವಾಲಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು ನಮ್ಮ ಶರಣರು. ಜೀವಾಣುವೊಂದೊಂದೂ ಲಿಂಗಮಯ ಆಗಲೇ ಆಯಿತು ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗಸ್ಥಲಸಿದ್ಧಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವೇ ಆಯಿತು ಜೀವನುಸಿರು. ಈ ಅಘಟಿತ ಘಟಿತವ ಮಾಡಿದ ಶರಣರ

[37] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 601.
[38] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 1063.
[39] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 188.
[40] ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ – ಸಮಗ್ರ ವಚನ ಸಂಪುಟ 1, ವಚನ ಸಂಖ್ಯೆ 170.

ಶ್ರೀಪಾದಕ್ಕೆ ನಮೋನಮೋ ಎನುತಿರ್ದೆನಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ. - **ಪ್ರೊ. ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ**

ವಿವರಣೆ:-

- ಶಿವಆಗಮಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ: ✅ ದೇಹ = ಯಂತ್ರ ✅ ಪ್ರಾಣ = ವಿದ್ಯುತ್ ✅ ಮನಸ್ಸು = ನಿಯಂತ್ರಕ ✅ ಬುದ್ಧಿ = ದಿಕ್ಕಿನಿರ್ದೇಶಕ ✅ ಆತ್ಮ = ಚಾಲಕ → ಬಸವಣ್ಣರು ಇದನ್ನು "ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗಸ್ಥಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿ "ಅಗಾಧ ಯಂತ್ರ" ಎಂದರೆ: ✅ ಅಣು ✅ ಉಪಅಣು ✅ ಜೀವಾಣು ✅ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೋಶ ✅ ನರಜಾಲ ✅ ಪ್ರಾಣವಾಯು ✅ ನಾಡಿಸರಣಿ ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಒಂದೇ ದೇವಮಂದಿರ.
- ಮಿದುಳು: ✅ ನರಜಾಲ ✅ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂವಹನೆ ✅ ಸ್ಮೃತಿ ಗುಹೆಗಳು ✅ ಸಂವೇದನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ✅ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪ್ರಾಣ ಚಕ್ರಗಳು → ಶರಣರು ಇದನ್ನು "ಮನಃಲಿಂಗ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.
- ಇದು ಶರಣರ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿ: ✅ ದೇಹ → ದೇವಾಲಯ ✅ ಜೀವಾಣು → ಲಿಂಗ ✅ ಪ್ರಾಣ → ಜಂಗಮ ✅ ಮನ → ಗುರು ✅ ಬುದ್ಧಿ → ತತ್ವ ✅ ಚೈತನ್ಯ → ಶಿವ → ವಚನಕಾರರು ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗ, ಸರ್ವಾಂಗ ಜಂಗಮ, ಮನವು ಗುರು." ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಯೋಗವಲ್ಲ— ಜೀವನವೇ ಯೋಗ, ಉಸಿರೇ ಲಿಂಗ, ದೇಹವೇ ಕ್ಷೇತ್ರ.
- "ಜೀವಾಣುವೊಂದೊಂದೂ ಲಿಂಗಮಯ" — ಜೀವ–ಲಿಂಗ–ಯೋಗ - ಲಿಂಗಮಯ = ಪ್ರಕಾಶ–ಚೈತನ್ಯ–ಪ್ರಾಣ ಸ್ವರೂಪ. ಅರ್ಥಾತ್: ✅ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಾಣುವೂ ✅ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನ ✅ ನಾದಸಮನ್ವಯ ✅ ಜಾಗೃತಿದೀಪ ✅ ಲಿಂಗಪ್ರಕಾಶ ಇದು ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಜ್ಞಾನ.
- "ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗಸ್ಥಲಸಿದ್ಧಿ = ಜೀವನುಸಿರು" — ಪರಮಯೋಗ - ಇದು: ✅ ಮೂಲಾಧಾರ → ಸಹಸ್ರಾರವರೆಗೆ ✅ ನರಮಂಡಲ → ಪ್ರಾಣಮಂಡಲ ✅ ಜೀವಾಣು → ಚಕ್ರ ✅ ಉಸಿರು → ಜ್ಯೋತಿ - ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲಿಂಗಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೋಡಿ: ಸರ್ವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಿಂಗಜ್ಯೋತಿ → ಸರ್ವಾಂಗ ಲಿಂಗಸ್ಥಲ. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವವನೇ: ಶರಣ–ಸಿದ್ಧ–ಜಂಗಮ–ಯೋಗಿ.
- "ಅಘಟಿತ ಘಟಿತ" — ಅಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಶರಣ–ಯೋಗ ಶಕ್ತಿ - ಅಘಟಿತ = ಅಸಾಧ್ಯ; ಘಟಿತ = ಸಾಧ್ಯಗೊಂಡುದು ಶರಣರು ಮಾಡಿದುದು: ✅ ದೇಹವನ್ನು ದೇವಾಲಯವನ್ನಾಗಿ ✅ ಉಸಿರನ್ನು ಲಿಂಗವನ್ನಾಗಿ ✅ ಜೀವಾಣುವನ್ನೇ ಜ್ಯೋತಿಮಯವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡರು ✅ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗುರುವಾಗಿಸಿ ✅ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಜಂಗಮವನ್ನಾಗಿ ✅ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮಂಡಲವನ್ನಾಗಿ ✅ ಜೀವವನ್ನೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಲಿಂಗಮಯ ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನವನ್ನಾಗಿಸಿದರು → ಇವರ ಜೀವಕಾಯವೇ ಯೋಗಿ, ಉಸಿರೇ ಲಿಂಗ.

ಜೀವದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಲಿಂಗ, ಅಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ

ದೇಹವೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರಖಾನೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಜೀವಕ್ಕಾಧಾರ, ಹೃದಯ ಮಿದುಳುಗಳೇ ಇವಕ್ಕಾಧಾರ, ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಾರಾಸಾರ. ಆತ್ಮವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಆತ್ಮವೇ ದೇಹಯಂತ್ರವಾಹಕ ಇದು ತತ್ವಜ್ಞಾನದ ಸಾರ. ಆತ್ಮದಿಂದ ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿ ಜೀವವೇ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ. ಹೃದಯವೇ ಇದರ ಸ್ಥಾನ. ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಭಾವಲಿಂಗ. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಕರವಿಷ್ಟಲಿಂಗ ಸಂಕೇತ ತ್ರಿಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ದೇಹವೇ ಆಶ್ರಯ ಇದು ಕಾರಣ ದೇಹವೇ ದೇವಾಲಯ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಇದನರಿತು ಶರಣಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ. - **ಪ್ರೊ. ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ**

ವಿವರಣೆ:-

- “ದೇಹವೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆ” → ಮಾನವ ದೇಹ: ✅ 37 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಕೋಶಗಳು ✅ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷ ದಶಲಕ್ಷ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ✅ ಜೀರ್ಣನ—ಉಸಿರಾಟ—ಹಾರ್ಮೋನು—ರಕ್ತಚಲನ ✅ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂವಹನೆ—ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿರ್ಮಾಣ ✅ ನರಸಂದೇಶ—ಸ್ಮೃತಿ ರೂಪ ಇದು ಪೂರ್ಣ “ಬಯೋ-ಕೆಮಿಕಲ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ”. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶರಣರು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ: “ಕಾಯದೊಳಗೆ ಲಿಂಗ, ಲಿಂಗದೊಳಗೆ ಜೀವ, ಜೀವದೊಳಗೆ ಶಿವ.” ವಿಜ್ಞಾನವು ದೇಹದ “ಕ್ರಿಯೆ” ನೋಡುತ್ತದೆ. ಶರಣರು ಅದರ “ಚೈತನ್ಯ” ನೋಡುತ್ತಾರೆ.
- “ಹೃದಯ–ಮಿದುಳುಗಳೇ ಜೀವದಾಧಾರ” → ವಿಜ್ಞಾನ: ✅ ಹೃದಯ → ಜೀವ ✅ ಮಿದುಳು → ಚೇತನ ✅ ನರವ್ಯೂಹ → ನಿಯಂತ್ರಣ - ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ: ✅ ಹೃದಯ → ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ–ನಾದಬೀಜ ಸ್ಥಾನ ✅ ಮಧ್ಯಭ್ರೂ → ಭಾವಲಿಂಗ ✅ ಸಹಸ್ರಾರ → ಜ್ಯೋತಿಲಿಂಗ → ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು “ತ್ರಿಲಿಂಗ ತತ್ತ್ವ” ಎಂದು ಶರಣರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
- “ಆತ್ಮವೇ ದೇಹಯಂತ್ರವಾಹಕ” → ✅ “ಲಿಂಗವೇ ಆತ್ಮ, ಆತ್ಮವೇ ಜೀವ.” ✅ “ಜೀವವೇ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಿವಪ್ರಕಾಶ.” ಪ್ರೊ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಆತ್ಮ → ಜೀವ → ಪ್ರಾಣ → ಲಿಂಗ (ಜೀವದಿಂದ ಪ್ರಾಣ, ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಲಿಂಗ, ಅಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ)
- “ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಹೃದಯಸ್ಥಾನ” → ಶರಣ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ: ✅ ಹೃದಯ = ಜೀವಕೇಂದ್ರ ✅ ಜೀವ = ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂಧನ ✅ ಪ್ರಾಣ = ಲಿಂಗ ✅ ಲಿಂಗ = ಚೇತನ - ಹೀಗಾಗಿ: ಹೃದಯ = ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದ ಆಸನ → ಇದರಿಂದಲೇ ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: “ಕಾಯಲಿಂಗ, ಮನಲಿಂಗ, ಭಾವಲಿಂಗ ತ್ರಿವಿಧಲಿಂಗವು ಶರಣನಲ್ಲಿರುವುದೇ.”
- “ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವೇ ಭಾವಲಿಂಗ” → ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ: ✅ ಸಹಸ್ರಾರದ ಕೇಂದ್ರ ✅ ಜ್ಞಾನಬಿಂದು ✅ ನಾದೋದಯ ✅ ಜ್ಯೋತಿಸ್ವರೂಪ - ಇಲ್ಲಿ ಭಾವ: ✅ ಶುದ್ಧ ಚೈತನ್ಯ ✅ ಪರಜ್ಞಾನ ✅ ಸಮ್ಮಿಲನ ಆದ್ದರಿಂದ: ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ = ಭಾವಲಿಂಗ ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಅರಿವು–ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ಸೇರುವಿಕೆ.
- “ದೇಹವೇ ತ್ರಿಲಿಂಗಗಳ ಆಶ್ರಯ” → ತ್ರಿಲಿಂಗ: 1ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ (ಹೃದಯ) 2 ಭಾವಲಿಂಗ (ಆಜ್ಞಾ/ಸಹಸ್ರಾರ) 3 ಇಷ್ಟಲಿಂಗ (ಕೈ–ಕರ್ಮ–ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ) → ಶರಣ ದರ್ಶನ: ✅ ದೇಹ = ಮೂಲಾಧಾರ ✅ ದೇಹ ಚಕ್ರಗಳು = ವಿಧಿವಿಧಾನ ✅ ಸುಷುಮ್ನಾ = ಸೇತುವೆ ✅ ನಾಡಿಗಳು = ದೇವಾಲಯದ ದಾರಿಗಳು ✅ ಮನಸ್ಸು = ಗರ್ಭಗೃಹ ✅ ಲಿಂಗ = ಜ್ಯೋತಿ - ಹೀಗಾಗಿ: ದೇಹ ದೇವಾಲಯ → ತ್ರಿಲಿಂಗಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ ಮಂದಿರ.
- “ವಿಜ್ಞಾನ–ಆಧ್ಯಾತ್ಮಗಳ ಸಮನ್ವಯ” → **ವಿಜ್ಞಾನ:** ✅ ದೇಹ → ಯಂತ್ರ ✅ ಹೃದಯ → ಪಂಪ್ ✅ ಮಿದುಳು → ನಿಯಂತ್ರಣಕೇಂದ್ರ ✅ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು → ಜೀವಹೊಂದಿಕೆ - **ಆಧ್ಯಾತ್ಮ:** ✅ ದೇಹ → ದೇವಾಲಯ ✅ ಹೃದಯ → ಪ್ರಾಣಲಿಂಗ ✅ ಮಿದುಳು → ಭಾವಲಿಂಗ ✅ ಪ್ರಾಣ → ಜಂಗಮ ✅ ಆತ್ಮ → ಶಾಶ್ವತಜ್ಯೋತಿ → ಪ್ರೊ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಈ ಸಂಗಮವನ್ನೇ “ಶರಣಪಥ” ಎಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಶರಣರು ಮಾಡಿದ ಮಹಾಕ್ರಾಂತಿ: ದೇಹವನ್ನು ಯಂತ್ರದಿಂದ ದೇವಾಲಯವನ್ನಾಗಿಸಿದರು - ಉಸಿರನ್ನು ವಾಯುವಿಂದ ಲಿಂಗವನ್ನಾಗಿಸಿದರು - ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೋಡಿನಿಂದ ಗುರುವನ್ನಾಗಿಸಿದರು -ಜೀವವನ್ನು

ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ಜ್ಯೋತಿವನ್ನಾಗಿಸಿದರು. → ಈ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೂ ಅಂತಿಮ ಮುದ್ರೆ: “ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ” → ಸಹಸ್ರಾರದ ಜ್ಯೋತಿ.

ದೇವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಮನುಜರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿ

ಯೋಗವೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಯ್ಯ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯ ಇವು ದೇಹಸ್ಥ ದಶವಾಯುಗಳಯ್ಯ. ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಸೂತ್ರಗಳಯ್ಯ. ದೇಹ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗಿವು ಮೂಲವಯ್ಯ. ಇದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವು ಮೂಲವಯ್ಯ. ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಾಲ್ಕಯ್ಯ. ಇವು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಗೊತ್ತಯ್ಯ. ಜೀವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಹೆಸರು ಬೇರೆ, ತತ್ವ ಒಂದೇ ಅಯ್ಯ ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ. - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ

ವಿವರಣೆ:-

1. “ಯೋಗವೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಯ್ಯ” - ಯೋಗ = ಅನುಭವ + ನಿಯಮ + ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ ತತ್ತ್ವ, ಯೋಗ ಶರಣ–ಆಗಮ–ನಾದಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಕುಲಧರ್ಮ–ಪೂಜಾ–ಕ್ರಿಯೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ: ✅ ಉಸಿರು–ವಾಯು–ನಾದ ✅ ದೇಹ–ಮನ–ಜ್ಯೋತಿ ✅ ಚಲನೆ–ಸಂಯಮ–ಅನುಭವ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಸವೇಶ್ವರರು “ಲಿಂಗ–ಜಂಗಮ–ಮನ–ಪ್ರಾಣ–ನಾದ” ತತ್ತ್ವವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟ ಕಾರಣ, ಶರಣಯೋಗವೇ ನಿಜವಾದ ಅನ್ವಯಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ವಿಜ್ಞಾನ.

2. ದೇಹಸ್ಥ ‘ದಶವಾಯುಗಳು’ → ಇವರನ್ನು ವಚನಕಾರರು ಕೇವಲ “ವಾಯುಗಳೆ” ಎಂದೇ ಹೇಳದೆ “ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಸೂತ್ರಗಳು” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಹತ್ವದ ಮಾತು.

3. “ದೇಹ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗಿವು ಮೂಲವಯ್ಯ” - ಶರೀರ ವಿಜ್ಞಾನ - ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವುದೇ: ✅ ಉಸಿರಾಟ ✅ ಜೀರ್ಣನ ✅ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ✅ ನರಚಲನೆ ✅ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ✅ ಚೇತನ ✅ ನಿದ್ರೆ ✅ ಮಾತು ✅ ಚಿಂತನೆ ✅ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವಾಯುಚಲನೆಗಳೇ. ವಾಯುಗಳು = ದೇಹವ್ಯಾಪಾರಗಳು - ಇದನ್ನೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿತ್ತು.

4. “ಇದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವು ಮೂಲವಯ್ಯ” - ಜೈವಿಕ-ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ. ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಹೇಳುವುದು: ✅ ಕೃಪೆ ಇಲ್ಲದೆ ✅ ವಾಯುಚಲನೆಯ ಇಳಿಕೆ–ಏರಿಕೆ ✅ ರಕ್ತದ ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿನಿಮಯ ✅ ನರಸಂದೇಶಗಳ ವೇಗ ✅ ಮಿದುಳು–ಪ್ರಾಣ–ಶಕ್ತಿಸಂಚಾರ ✅ ಕೋಶಗಳೊಳಗಿನ ಜ್ವಾಲಾಗ್ನಿ (ಶಕ್ತಿನಿರ್ಮಾಣ) ಇವೆಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ. ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ಇಲ್ಲದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೇ ಮೂಡದೆ ಜೀವವ್ಯಾಪಾರವೇ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ: ✅ ಯೋಗ = ವಾಯು–ವಿಜ್ಞಾನ ✅ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ = ರಾಸಾಯನಿಕ–ವಿಜ್ಞಾನ ✅ ಆದರೆ ಮೂಲ = ಒಂದೇ – ಪ್ರಾಣ.

5. “ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಪ್ಪತ್ತುನಾಲ್ಕಯ್ಯ” - 24 ತತ್ತ್ವಗಳು ಪೂರ್ಣ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ–ಸಾಂಖ್ಯ–ಶರಣತತ್ತ್ವವು 24 ಕ್ರಿಯೆಗಳ/ತತ್ತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ: ಪಂಚಭೂತ (5), ಪಂಚತನುಮಾತ್ರ (5) ಪಂಚಪ್ರಾಣ (5), ಪಂಚಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ (5), ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು, ಅಹಂಕಾರ , ಚೈತನ್ಯ (ಪುರಿಷ), ಒಟ್ಟು = 24 ತತ್ತ್ವಗಳು → ಇವು ಪ್ರಾಣವ್ಯಾಪಾರ + ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ + ಜೀವವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮೂಲ.

6. “ಜೀವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಹೆಸರು ಬೇರೆ, ತತ್ವ ಒಂದೇ” – ಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ - ವಿಜ್ಞಾನ → ಹೆಸರು ಬೇರೆ - ಯೋಗ → ಹೆಸರು ಬೇರೆ - ಶರಣ–ಆಗಮ → ಹೆಸರು ಬೇರೆ - ಆದರೆ ಮೂಲತತ್ತ್ವ - ಒಂದೇ: ✅ ಚಲನೆ ✅ ನಾದ ✅ ಉಷ್ಣತೆ ✅ ಪ್ರಾಣ ✅ ಜೀವ ಅದರ ಪರಮವಾಕ್ಯ: “ದೇವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿ ಮನುಜರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣರೂಪದಲ್ಲಿ.”

7. "ಇಷ್ಟಲಿಂಗರೂಪಿ ಹಂಪೆಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷೇಶ್ವರ" - ತತ್ತ್ವದ ಮುದ್ಧಾರ ಹಂಪಿಯ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ = ✅ ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದ ಜ್ಯೋತಿ ✅ ಪ್ರಾಣೋದಯದ ಬಿಂದು ✅ ತ್ರಿಲಿಂಗಗಳ ಐಕ್ಯ ✅ ಶರಣಾನುಭವದ ಶಿಖರ ವಚನ ಹೇಳುವುದು: ✅ ಪ್ರಾಣ (ಚಲನೆ) ✅ ಲಿಂಗ (ಜ್ಯೋತಿ) ✅ ಜೀವ (ಸ್ಪಂದನ) ✅ ದೇಹ (ಮಂದಿರ) ✅ ಹೃದಯ (ಸ್ಥಾನ) - ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ದಿವ್ಯತತ್ತ್ವದ ರೂಪಗಳು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾರ - ✅ ಯೋಗವೊಂದು ತತ್ತ್ವವಲ್ಲ— ಶಾಸ್ತ್ರಪರ ವಿಜ್ಞಾನ ✅ ದಶಪ್ರಾಣಗಳು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ 10 ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ✅ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ವಾಯು (ಪ್ರಾಣ) ✅ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವುದು - ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ✅ ಯೋಗ ಹೇಳುವುದು - ಪ್ರಾಣ ✅ ಶರಣ ತತ್ತ್ವ ಹೇಳುವುದು - ಲಿಂಗ ✅ ಮೂರೂ ಒಂದೇ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು: ಆತ್ಮ → ಜೀವ → ಪ್ರಾಣ → ಲಿಂಗ → ದೇಹ ಶರಣಪಥದ ತತ್ತ್ವ: "ದೇಹ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರಾಣ ಜಂಗಮ ಮನ ಗುರು ಲಿಂಗ ಜ್ಯೋತಿ." ಯಾರಾದರೂ ಈ ಸತ್ಯ ಅರಿತರೆ - ಅವರೇ ಶರಣಪಥದ ಯೋಗಿ.

ಶರಣರ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಳವಾದ, ಜಟಿಲ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ "ಸುಷುಮ್ನಾ–ವಾಯು–ಅಗ್ನಿ ಧಾರಣೆ

ಬಾಲಸಂಗಯ್ಯ ಅಪ್ರಮಾಣ ದೇವ

ಇನ್ನು ನಾಡಿ ಧಾರಣೆ ಅದೆಂತೆಂದಡೆ;- ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳೊಳು, ಮೂವತ್ತೆರಡು ನಾಡಿಯೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹೆವು. ಆ ಮೂವತ್ತೆರಡು ನಾಡಿಯೊಳು ಚತುರ್ದಶ ನಾಡಿಯೆ ಪ್ರಧಾನ ನಾಡಿಗಳಿಹವು. ಆ ಚತುರ್ದಶ ನಾಡಿಗಳೊಳು, ಮೂರು ನಾಡಿಯೆ ಮುಖ್ಯ. ಆ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳೊಳು ಒಂದು ನಾಡಿಯೆ ಮುಖ್ಯ ಆ ಒಂದು ನಾಡಿಯನು ಯೋಗಿಗಳು ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯೆಂದು ಹೇಳುವರು ನೊಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಆ ಒಂದು ನಾಡಿಯೇ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ) ಮೂಲಾಧಾರ ಮೊದಲಾಗಿ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ಕಡೆಯಾಗಿ ನೆಲವಿನ ಹಾಂಗೆ ಕೆಳಗು ಮೇಲು ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿಹುದು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಕಾಲು, ಕೈ, ನಡವುಗಳೆಲ್ಲವನು ತಾವರೆ ನೂಲಿನಹಾಂಗೆ ಎಂಭತ್ತುನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಸಂಧಿಗಳ ಬಂಧಿಸಿಕೊಂಡಿಹುದು ನೋಡ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಂಗಳ. ಹೇಗೆ ಸರ್ವಾಂಗವೆಲ್ಲವನು ಭೇದಿಸಿ ಕೊಂಡಿಹವು, ಹಾಗೆ ಆಧಾರ ಚಕ್ರಂಗಳಾರನು ಹಾಯ್ದು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವ ಮುಟ್ಟಿ, ನಾದ ಬಿಂದುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯವಾಗಿಹುದು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಅಗ್ನಿಮಂಡಲ, (ನಾಭಿ) ಆದಿತ್ಯ ಮಂಡಲ, (ಹೃದಯ) ಚಂದ್ರ ಮಂಡಲ (ಆಜ್ಞಾ) ಎಂಬ ಮಂಡಲತ್ರಯಂಗಳ ಹಾಯ್ದು ಬ್ರಹ್ಮಚಕ್ರ, ಶಿಖಾಚಕ್ರವ ಹಾಯ್ದು ಅ ಪಶ್ಚಿಮ ಚಕ್ರವ ಮುಟ್ಟಿ, ಏಕನಾಡಿಯಾಗಿಹುದು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಗಿ, ಪೊಕ್ಕು, ಬೆರಸಿ, ಮಹಾ ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಾಂಬುದೇ ಅರಿವು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ತಿಲದೊಳಗಣ ತೈಲದಂತೆ ಕ್ಷೀರದೊಳಗಣ ಘೃತದಂತೆ, ಪುಷ್ಪ ದೊಳಗಣ ಪರಿಮಳದಂತೆ, ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳೆಲ್ಲವ ಶಿವನಂ ಬೆರಸಿ, ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಅಡಗಿ ನಿಂದ ನಿಲವು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ✅ ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆ = ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಜ್ಯೋತಿ ✅ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಿಹಿ = ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಪ್ರಾಣಚೈತನ್ಯ ✅ ಹೂವಿನ ಪರಿಮಳ = ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉದಿಸುವ ಭಾವಲಿಂಗ → "ಅಡಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಶಿವತತ್ತ್ವ"

ಇನ್ನು ವಾಯುಧಾರಣೆ ಅದೆಂತೆಂದಡೆ:- ಚತುರ್ದಶ ವಾಯುಗಳೊಳಗೆ ಪಂಚವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹುದು. ಆ ಪಂಚವಾಯುಗಳೊಳಗೆ ದ್ವಿವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹುದು ಆ ದ್ವಿವಾಯುವಿನೊಳಗೆ ಏಕವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಹುದು. ಆ ಏಕವಾಯುವೇ ಚತುರ್ದಶವಾಯುವಾಗಿ ಚರಿಸುತ್ತಿಹುದು ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ದಶವಾಯುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಶರಣರು ಹೇಳುವ ನಾಲ್ಕು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಯುಗಳು. ಈ ಹದಿನಾಲು ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ – ಅಪಾನ – ವ್ಯಾನ – ಉದಾನ – ಸಮಾನ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ - ಅಪಾನ ಮುಖ್ಯವೂ ಅದರೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಾಯು	ಸ್ಥಳ	ಪಾತ್ರ	ಅನುಭವ
11. ವೀತಕ	ಹೃದಯ–ನಾಭಿ ಮಧ್ಯ	ದೇಹದ ಗರ್ಭಶಕ್ತಿ	ಜ್ಞಾನೋದಯ
12. ವೀತದ	ಮಿದುಳು	ಧ್ಯಾನಧಾರಣೆ	ಸಮತಾ
13. ಸಮಾನೋದಿತ	ಸುಷುಮ್ನಾ	ಜ್ವಾಲೋದಯ	ಲಿಂಗಜ್ಯೋತಿ
14. ಪರವಾಯು (ಏಕವಾಯು)	ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ	ಎಲ್ಲಾ 13 ವಾಯುಗಳ ಮೂಲ	ಅಪ್ರಮಾಣ ಚೈತನ್ಯ–ಕೂಡಲಸಂಗಮಾನುಭವ

ಎಂಬತ್ತೆಂಟು ಕೋಟಿ ರೋಮದ್ವಾರಂಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಯು ನೆಲೆಯೆಂದು ಒಳಗೆ ತುಂಬುವದು ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವಾ,

ಆ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಸುವ ಭೇದವನರಿದು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಳವ ಪೊಕ್ಕು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗವ ಕಂಡು ಬೆರಸಿ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಿಂದ ಶರಣನು ಮಹಾಜ್ಞಾನಿ ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಪಿಂಗಳವ ಮುಚ್ಚಿ ಈಡೆಯಲ್ಲ ತೆರೆದು ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಿಡುವುದು. ಈಡೆಯ ಮುಚ್ಚಿ ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ತೆರದು ಈಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಬಿಡುವುದು. ಹೀಂಗೆ ತೆರೆದು ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಉಕ್ಕುವದು ಕಾಣಾ ಪೂರಕದೊಳು ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ರೇಚಿಸುವ ಹಾಗೆ ಪೂರಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತ್ರಾಸಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಹಾಗೆ ಸಮನಹೆದು. ಕುಂಭಕದೊಳಂ ನೆರೆ ನೋಟವ ನೋಡಿದರೆ ತುಂಬಿಹುದು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕದ ಕಾಲಕೊಯ್ದರೆ ತ್ರಾಸಿನ ಹಾಗೆ ತತ್ವವಹುದು ಕಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಹೊರಗಿನ ಚಲನೆಯಂತೆ ಒಳಗಿನ ಚಲನೆಗೂ ಸಮಲಯ ನೀಡಿದರೆ - ನೆಮ್ಮದಿ–ಸಮತೆ–ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣಚಲನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ: ✅ ರೇಚಕ = ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ ✅ ಪೂರಕ = ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ✅ ಕುಂಭಕ = ತತ್ತ್ವಮೂಲ (ತತ್ತ್ವ ಮೂಲ ಉಸಿರನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸುವುದು) → ಈ ಮೂರರ "ಸಮತೋಲನ" ಉದಯಿಸಿದಾಗ: ಪ್ರಾಣ–ಮನ–ಶಕ್ತಿ–ಜ್ಞಾನ–ಪರಾಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಲ

ಕೊಯ್ದರೆ ಎಂದರೆ ಕಾಲಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ–ಹೆಚ್ಚು–ಸಮಮಾಡುವುದು - ಅಂದರೆ: ಅವಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣ - ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಣ - ಬಲ ನಿಯಂತ್ರಣ - ಲಯ ನಿಯಂತ್ರಣ (ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಂದರೆ ಸಂಯಮ, ತಾಳ್ಮೆ, ಪ್ರಯತ್ನ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಿಕೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಇದೆ ಬಂಧಿಸುವಿಕೆ ಅಲ್ಲ.)

ವಾಯುವಿನ ಕಾಲವನರಿದಡಗಿ ಬೆರಸಿ ನಿಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಅನೇಕ ಕಾಲ ಇಹುದು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ವಾಯುವಿಗೆ ಕಾಲ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಅದು: ✅ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿಯ ಕಾಲ ✅ ಪ್ರಾಣಝುಲದ ಚಲನೆಯ ಕಾಲ ✅ ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳ–ಸುಷುಮ್ನಾ ಪ್ರವಾಹದ ಕಾಲ ✅ ಹೃದಯಸ್ಥ ಪ್ರಾಣಸ್ಪಂದನೆಯ ಕಾಲ ✅ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಥೀಟಾ–ಆಲ್ಫಾ–ಗಾಮಾ ತರಂಗಗಳ ಕಾಲ. ಅಂದರೆ: ಉಸಿರು ಎಷ್ಟು ದೀರ್ಘ? ಉಸಿರು ಎಷ್ಟು ಮೃದು? ಉಸಿರು ಎಷ್ಟು ಸಮಾನ? ಉಸಿರು ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನಮಯ? - ಇವೇ ವಾಯುವಿನ ಕಾಲ. ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಪ್ರಾಣಕಾಲ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

(1) ಅರಿದು ಎಂದರೆ → ➡️ ಪ್ರಾಣದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ➡️ ರೇಚಕ–ಪೂರಕ–ಕುಂಭಕದ ಲಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ➡️ ಉಸಿರಾಟದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಗಮನಿಸುವುದು ➡️ ಪ್ರಾಣ ಯಾವ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು - ಇದು ಜಾಗೃತಿ–ಜ್ಞಾನ–ಧ್ಯಾನ. (2) ಅಡಗಿ ಎಂದರೆ → ➡️ ಉಸಿರು ಮೃದುಗೊಳ್ಳುವುದು ➡️ ಅನಾಹತ ಶಬ್ದ ಮೌನವಾಗುವುದು ➡️ ಮನಸ್ಸು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸದೆ ನಿಶ್ಚಲಗೊಳ್ಳುವುದು ➡️ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಿಶ್ಚಲ "ಸ್ಮಶಾನಶಾಂತ" ಆಗುವುದು - ಇದು ಅಂತರ ಮೌನದ ಮೊದಲ ಹಂತ. (3) ಬೆರಸಿ ನಿಂತರೆ ಎಂದರೆ → ➡️ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಮನದ ಏಕತಾ ➡️ ವಾಯು ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಏಕತಾ ➡️ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ–ನಿಶ್ಚಲ–ನಿರೋದ್ಧಾದ ಕುಂಭಕ ➡️ ಗಾಳಿಯೊಳಗೇ ಗಾಳಿ ಮರುಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು - ಇದನ್ನು ಶರಣರು: "ಪವನವು ಪವನದಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗುವುದು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ–ನಿಶ್ಚಲ–ನಿರೋದ್ಧಾದ ಕುಂಭಕ ಎಂದರೆ ಬಲದಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಸ್ಥಗಿತ ಇಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣ ಸ್ವಕೀಯ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಹಂತ , ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ದೇಹ–ವಾಯು ತಾನೇ ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿ , ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸು ತಡೆಯದೆ ತಾನೇ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ , ಉಸಿರು–ಪ್ರಾಣ–ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ , ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಮಶಾನಶಾಂತ , ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಹಂತ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಭ್ಯಾಸ + ಶುದ್ಧ ನಾಡಿಗಳು + ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಾಣ ನಿಯಮದಿಂದ,

ಸಕಲ ವೇದಾಗಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪವಿಕಲ್ಪ ಭ್ರಾಂತಿಭ್ರಮೆಯ ಕೆಡಿಸಲರಿಯವಾಗಿ ಅರಿದು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಹನು ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ವೇದ–ಶಾಸ್ತ್ರ–ಪುರಾಣಗಳೆಲ್ಲ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತಾಗ - ಅದು 'ಪಠ್ಯ'ವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, 'ಪ್ರಾಣ'ವಾಗುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ರಹಸ್ಯವು ಒಂದೇ - ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು. ಪ್ರಾಣ ಅರಿತಾಗ - ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಜೀವಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಜೀವಂತವಾಗಿದಾಗ - ಕೂಡಲಸಂಗಮ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇದ ಓದಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವ ಬಂದರೆ ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತ. ಪ್ರಾಣ ಜಾಗೃತವಾದರೆ ಲಿಂಗ ಅನುಭವ.
ಲಿಂಗ ಬೆಳಗಿದರೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮ. ಇದನ್ನೇ ಶರಣರು "ಅಪ್ರಮಾಣ" ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಹೋಗುವ ವಾಯುವ ಹೊದ್ದಿದಕೆ ಶಿವನಹುದು ನೋಡಾ | ಇಳಿವ ವಾಯುವಿಂಗೆ ಈಡೆ ಪಿಂಗಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಸುನ ಪವನವ ಸೂಸಲಿಯ್ಯದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕೂಡುವನು ಕಾಣಾ ಶಿವನ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ವಾಯುವನ್ನು ಇಡಾ/ಪಿಂಗಳೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಡ. ನೇರವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ - ಇದನ್ನೇ "ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಉಸಿರನ್ನು ಇಡಾ–ಪಿಂಗಳಿಂದ ತಡೆದು, ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ— ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಮನ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಶಿವನು— ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮುನ್ನ ಅನಂತಕೋಟಿಕಾಲ ತಪವಮಾಡಿದಾತಂಗಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ಅಳವಲ್ಲ. ಮುನ್ನ ಅನಂತಕೋಟಿಕಾಲ ವ್ರತ ತಪವ ಮಾಡಿ, ಈಗ ಅರಿದು ಅನುಭವಿಸುವದೆ ಅರಿವು ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಯೋಗವು "ಒಂದೇ ಜನ್ಮದ ಅಭ್ಯಾಸ" ಅಲ್ಲ. ಯೋಗವು "ಅನ್ನುಮಿತಿ ಹೂವಿನಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಳುವ ಬಿಂದು. ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳ ಜ್ಞಾನ–ಯೋಗ–ವ್ರತ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾದಾಗ - ಜ್ಞಾನ 'ಮಾತು' ಅಲ್ಲ, 'ಪ್ರಾಣ'ವಾಗುತ್ತದೆ; ಪ್ರಾಣ ಸುಷುಮ್ನೆಗೆ ಹೋದಾಗ - ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ;

ಇನ್ನು ಅಗ್ನಿ ಧಾರಣೆ ಅದೆಂತೆಂದಡೆ, ಮೂಲಜ್ಯೋತಿಯನೆಬ್ಬಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯ ನಡರಿ, ಸಹಸ್ರದಳಮಂಟಪವಹಾಯ್ದು ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೊಳು ಪರಿಣಾಮಿಸುತ್ತಿರ್ದ ನೋಡಾ, ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ಕಾಲಾಗ್ನಿಯನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಕಮಲನಾಳದ ತುದಿಯನಡರಿ, ಕರ್ಮವನುಂಡು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿಪ್ರಭೆಯಲ್ಲಿ ಬಯಲಾದೆ ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲ ಸಂಗಮದೇವಾ.

ಮಹಾವಾಯುವಂ ಪಿಡಿದು ಮೂಲ ಗುಂಡಿಗೆಯೊಳಗಣ ಮೂಲ ಜ್ವಾಲೆಯನೆಬ್ಬಿಸಿ, ಮೇಲಣ ಬಯಲಬಾಗಿಲವ ತೆರೆದು ಹೊಕ್ಕು ಮಹಾಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಬಯಲಾದೆ ಕಾಣಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ಜೀವಾ.

ಅರಿವಿನೊಳಗೆ ಅರಿವ ತುಂಬಿದರೆ ಮನೆಯ ಹೋಹುದಕ್ಕೆ. ಮಹಾ ಸುಲಭ ನೋಡಾ! ಪರದಲ್ಲಿ ಮನವ ಸಿಲುಕಿಸಿ ನಾಶಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ನಯನಾಂಬುಧಿಯ ತುಂಬಿ ಮೂಲಜ್ವಾಲೆಯ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಳದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುದಿಯನಡರಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಮೂಲಾಧಾರ ಮಂಡಲದ ಶ್ವಾಸವ ಹಿಡಿದು ಹೊರಡಲೀಯ್ಯದೆ ಸಾಧಿಸುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕೊಡ ನಕ್ಕಿತು ನೋಡಾ ಅಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ವಿವರಣೆ:- ಅರಿವಿನೊಳಗೆ ಅರಿವ ತುಂಬಿದರೆ—ಮನವೂ ಮನೆಯಾಗದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ತುಂಬಿದರೆ - ಮನ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಚಲನೆ ನಿಂತರೆ ಆತ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಶ್ರಮದಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ - ಮೃದು ಅರಿವಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪರದಲ್ಲಿ ಮನವ ಸಿಲುಕಿಸಿ ಎಂದರೆ - ಇದು "ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ"ದ ಸ್ಥಿತಿ - ಇದು: ನಾದ, ಬಿಂದು, ಮೌನ, ಜ್ಞಾನ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಹಂತ.

ಶಿವಾಗಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಾಂತಶಿಖಾಮಣಿ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

ಉಮುಯಾ ಸಮಮಾಸೀನಂ | ಲೋಕಜಾಲ ಕುಟುಂಬಯಾ!
ಆಪೂರ್ವ ರೂಪಮ ಭಜನ್ | ಪರಿವಾರಾಃ ಸಮಂ ತತಃ॥
ಶಂಭೋಃ ಧರ್ಮಚಾರಿಣೀ। ದೇನೀ ನಮಸ್ತೇ ನಮಸ್ತೇ ನಮಃ॥
ಪರಾಸ್ಯ ಶಕ್ತಿಃರ್ವಿವಿಧೈವಶ್ರೂಯತೇ! ಜ್ಞಾನಬಲ ಕ್ರಿಯಾಚ॥

|| ಪಿಂಡಾಂಡ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಯೋರೈಕ್ಯಂ |

ಭಾವಾರ್ಥ:- ವಿಶ್ವವೆಂಬ ಅನಂತ ಕುಟುಂಬದ ಪೋಷಕ, ಅನನ್ಯ–ಅದ್ವಿತೀಯ ರೂಪಿಯ ಮಹಾಲಯನಾದ ಶಿವನು. ಅವನು ಮತ್ತು ಅವನ ಪಾವನ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಉಮಾ ದೇವಿಯನ್ನು ನಾವು ಭಜಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪರಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಮೂರು ಶಕ್ತಿಗಳಿವೆ — ಜ್ಞಾನ, ಬಲ, ಕ್ರಿಯೆ.

ಈ ಮೂರೂ ಶಕ್ತಿ–ತತ್ತ್ವಗಳಿಂದಲೇ ಪಿಂಡಾಂಡ (ಮಾನವ ದೇಹ) ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ (ವಿಶ್ವ) ಏಕರೂಪವಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಮಹಾ ತತ್ತ್ವ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿ	ಅರ್ಥ	ಯೋಗತತ್ತ್ವ
ಜ್ಞಾನ	ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಪ್ರಕಾಶ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
ಬಲ	ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	ಅನಾಹತ–ಮಣಿಪೂರ
ಕ್ರಿಯಾ	ಚಲನೆ, ಸೃಷ್ಟಿ	ಮೂಲಾಧಾರ–ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ

ವಿವರಣೆ:- ಭೋ! ಭುವನೇಶ್ವರಿ, ಓಂಕಾರ ಸ್ವರೂಪಿಣೀ! ಭುವನಾಂಡಕೋಟಿಗಳ ಅಧಿಪತಿ ಮುಕ್ಕಣ್ಣೇಶ್ವರನ ಆರ್ದಾಂಗಿ, ಶಿವನ ಅರ್ಧಾಂಗಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವರ್ತಿನಿಯಾಗಿ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ನಿತ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣಳಾದ ಜಗದಾಂಬಿಕೆಯೇ ಶರಣು. ಶರಣು. ನಿನ್ನ ಅಗಣಿತ ದಿವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಚತುರ್ವೇದಗಳು ಅಹೋ ರಾತ್ರಿ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂ ಸ್ತುತಿಸುತ್ತಲಿರುವುವು, ಶೃತಿಯು ನಿನ್ನ ಆಗಣಿತ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು, ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿರುವಳು, ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಯುತಳಾದ ನೀನು, ಜಗತ್ಸೃಷ್ಠಿಗೆ ಉನ್ಮುಖಳಾದಾಗ ನಿನ್ನ ಗರ್ಭ ಸುಧಾಂಬುಧಿಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪದಂತೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮೈದೋರಿ, ಆದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಜ್ಞಾನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸಿರುವುವು. ತದಂಗವಾಗಿ, ಸನಾತನ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ಈ ಅಖಂಡ ಮಹೀಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲೂ ಸ್ಫುರಿಸುತ್ತಲಿರುವುದು, ಅನಂತ ಕೋಟಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಪರಾಶಕ್ತಿ, ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ "ಕುಂಡಲಿನಿ" ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಪಾಯು ಮೇಢ್ರಗಳ ಮಧ್ಯೇ ಅಂದರೆ ಮೂಲಾಧಾರಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯೇ ವಿರಾಜಿಸುವ "ಸ್ವಯಂಭು ಲಿಂಗವನ್ನು" ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿ ಕೊಂಡಿರುವಳು, ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹೆಡೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೊಂಡಿರುವಳು. ಧ್ಯಾನಾರೂಢರಾದ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು, ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾನಿಶಿಷ್ಟರಾದ ಸದ್ಭಕ್ತರು, ಅವ್ಯಭಿಚಾರಿಣಿ ಭಕ್ತಿ ಯೋಗದಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಬಂಧನದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಕಂದರ್ಪಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಉದ್ದೀಪನ ಗೊಳಿಸಲು, ಮುಚ್ಚಿರುವ ಆ ಹೆಡೆ ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಂದೇಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಪಿಂಡ ನಾಮಕ ಜೀವಾತ್ಮನು, ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶಿವಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ಏರುತ್ತಾ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟಾನ, ಮಣಿಪೂರ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞ್ಯಾರೂಪ ಷಡ್ ಚಕ್ರಗಳ ರಾಜಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಾದು, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೇಲ್ತುದಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಜ್ಞಾನ ಕ್ರಿಯಾ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರದೀಪ್ತನಾದ ಆಂಗನು, ಮೇಲುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಲೇ, ಅಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ರಂಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಚಿಲ್ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ, ಜ್ಯೋತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಕರ್ಪೂರ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುವಂತೆ ಚಿಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಕೃಪಾನುಗ್ರಹದಿಂದ ಅಂಗನು ಲಿಂಗಮಯನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವನು.

ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ

ವೇದಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ದಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿವೆ, ಇಂತಹ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ/ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಋಷಿ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಶಿಗಳು. ವ್ಯಾಸರ ತಂದೆ ಪರಾಷರರು ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಕವಿದೆ, ಅದನ್ನು ವ್ಯಾಸರು ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು, ಮೊದಲಿಗೆ ಇದ್ದ ಮೂರು ವೇದಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ವೇದ ಅಥರ್ವ ವೇದ ಮತ್ತು ಪಂಚಮ ವೇದವಾದ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಮಹರ್ಶಿಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿಳಿಸುವ ಅವರ ಅನುಭವದ ಕಾವ್ಯ, ಕಥೆ, ಶ್ಲೋಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಬರೆದರು. ಆದರೆ ಅದು ಕಾಲಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯರ (ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತಗಳವರ) ಕ್ರೌರ್ಯ ಕಾರಣದಿ ಅವರಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದವು. ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತಗಳವರ ಕ್ರೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಈರ್ಷೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಗ್ರಂಥಗಳು ನಾಶವೂ ಆದವು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಚರಿತ್ರೆ ಗಮನಿಸಿ, ಕ್ರಿ.ಶಿ 52 ರಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯವಾದ ಮಲಬಾರ್ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನೌಕಾಯಾನ ಮಾಡಿದ ಥಾಮಸ್ ದಿ ಅಪೊಸ್ತಲರಿಂದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಸೇಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರ ಲಿಖಿತ ದಾಖಲೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಯೋನ್ರಾಡ್ ಎಲ್ಸ್ಟ್ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ, "ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೇಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಅವರ ಪುರಾಣವು ಅವರ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯದ ನಾಶದ ಕೆಲವು ನಿದರ್ಶನಗಳಿಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು ಮತ್ತು ಹುತಾತ್ಮರೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮದ್ರಾಸ್‌ನ ಮೈಲಾಪುರ್ ಶಿವ ದೇವಾಲಯ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಸೇಂಟ್ ಥಾಮಸ್ ಚರ್ಚ್ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ವಂಚನೆಯ ಅಭಿಯಾನವು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದು: ಮತಪ್ರಚಾರಕ ಥಾಮಸ್ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಸೂಯೆ ಪಟ್ಟ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹಬ್ಬಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಇಂದಿಗೂ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಬರಹಗಾರರು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಿಂಧುತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಥೆಯು ಜೀಸಸ್ ಯಹೂದಿಗಳಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟ ಕಥೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ವಿವರವಾಗಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಯೆಹೂದ್ಯ ವಿರೋಧಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವೈರೂಧ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ವಾದವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಇದು ಕ್ರೈಸ್ತರ ವಂಚನೆಯಾಗಿದೆ". ಇಂತಹ ಸಂದೇಶದಲ್ಲೇ ಅಂದಿನ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತರು ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಮುದಾಯದ ಮೇಲಿನ ದ್ವೇಶ ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ರಿ.ಶ 712 ರಲ್ಲಿ ಮುಹಮ್ಮದ್ ಬಿನ್ ಕಾಸಿಮ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಅರೇಬಿಕ್ ಸೈನ್ಯದಿಂದ ಸಿಂಧ್ ಅನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಿಸುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಮೇರಿಕನ್ ಇತಿಹಾಸಕಾರ, ಬರಹಗಾರ ಮತ್ತು ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ವಿಲ್ ಡ್ಯುರಾಂಟ್ ಭಾರತದ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಬಹುಶಃ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಕಥೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಾಶವು ಹಿಂದೂ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪಕ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯು ಸನಾತನ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕರಾಳ ಕಾಲವಾಗಿತ್ತು. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ 1ನೇ ಬುಕ್ಕರಾಯ, ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಹಿಂದೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್ವಸತಿ ಮಾಡಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೊಡ್ಡ ದೇವಾಲಯಗಳು ನಾಶವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಡಳಿತಗಾರರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಸ್ಲಾಂನಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಸದ ಕಾರಣದಿಂದ ಚಿತ್ರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳಿವು ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಸೋಮನಾಥ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಸುಮಾರು 17 ಬಾರಿ ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು

ಪುನರುತ್ಥಾನಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಅಂತಹ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ ಹಿಂದೂಗಳ ಸರ್ವ ರೀತಿಯ ದಮನವೂ ಆಯಿತು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ. ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ವೇದಾಂತ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು 12 ರಿಂದ 15 ನೇ ಶತಮಾನದ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ಇತರೆ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಲುಘ್ ಖಾನ್ 1323 ರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಂಗಂ ಅನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಕುಖ್ಯಾತ ಕ್ರೂರ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ 12000 ನಿರಾಯುಧ ತಪಸ್ವಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದನು. ಔರಂಗಜೇಬ್ 1669 ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳ ಗವರ್ನರ್ಗಳಿಗೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದನು: ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯ ಕೈಯಿಂದ ಮುಸ್ಲಿಮೇತರರ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆಯ ವಿಧಗಳ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಆದೇಶಿಸಿದ್ದನು. ನಳಂದಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು ವೇದ ಕಲಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಔಪಚಾರಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದವರು ಗುಪ್ತರು, ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಕಾರಣರಾದರು. ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ವಸತಿಗೃಹವಾಗಿತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಆಸನ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ದೇವಾಲಯಗಳು, ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರಗಳು, ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯಾನವನಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಠಗಳು, ವಸತಿ ನಿಲಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಂಟು ಕಾಂಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತ್ತು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು 10,000 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು 2,000 ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿತ್ತು.

ಕ್ರಿ.ಶ 1193 ರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಾರ್ ಖಿಲ್ಜಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾಮ್ಲುಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಟರ್ಕಿಶ್ ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರಿಂದ ನಳಂದವನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿ ನಾಶಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮಹಾನ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ಎಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅದು 90 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಟಿಬೆಟಿಯನ್ ಮೂಲಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಳಂದಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿನ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತ್ತು. ಈ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಒಂಬತ್ತು ಮಹಡಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ದಾಳಿಕೋರರು ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸುಟ್ಟುಹೋಯಿತು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಮಠಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮೂಲಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ರಾಹುಲ್ ಶ್ರೀ ಭದ್ರ ಅವರು ಭಕ್ತಿಯಾರ್ ಖಿಲ್ಜಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು, ಆ ರೋಗವನ್ನು ಅವರ ಆಸ್ತಾನದ ಹಕಿಮ್ಗಳು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರು, ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ವಾಂಸ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ತನ್ನದೇ ಆಸ್ಥಾನದ ಹಕಿಮ್ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದ ವಿಚಲಿತನಾದ ಮತಾಂಧ ಖಿಲ್ಜಿ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ನಳಂದದ ಮಹಾ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದನು.

ವಿಕ್ರಮಶಿಲಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಬಿಹಾರ) ಖಿಲ್ಜಿಯ ಸೈನ್ಯದಿಂದ ನಾಶವಾಯಿತು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು 100 ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ 3000 ವಿದ್ವಾಂಸರೊಂದಿಗೆ ಹರಡಿತ್ತು, ಬೃಹತ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಸಂಕೀರ್ಣವು ಬೃಹತ್ ಕಂಬದ ಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ನೀರಿನ ಜಲಾಶಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು, ಅಂತಹದ್ದು ನಾಶವಾಯಿತು.

ಓಡಂತಪುರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ (ಬಿಹಾರ) ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಪುಸ್ತಕಗಳ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ಕೂಡ ಖಿಲ್ಜಿಯಿಂದ ನಾಶವಾಯಿತು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಯಿತು.

ಸೋಮಪುರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ (ಬಂಗಾಳ), ಪಾಲ ರಾಜವಂಶದ ಧರ್ಮಪಾಲರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ 8 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದಲ್ಲಿ 27 ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿದ್ದ ಇದು ಬೌದ್ಧ, ಜೈನ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿಗಳ ದೈತ್ಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ಪುನರಾವರ್ತಿತ ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಿ.ಶ 12 ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜನವಾಗಿತ್ತು.

ಜಗದ್ದಾಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಬಂಗಾಳ) ತಾಂತ್ರಿಕ ಕಲಿಕೆಯ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಅನುವಾದ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿಗಳ ಭವ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು - ಕ್ರಿ.ಶ 1027 ರಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ದಾಳಿಕೋರರು ಜಗದ್ದಾಳವನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿ ನಾಶಪಡಿಸಿದರು.

ಮೈತ್ರಕ ರಾಜರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ವಲಭಿ (ಗುಜರಾತ್) ಶ್ರೀಮಂತ ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಜನರ 6000 ನಿವಾಸಿ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮತ್ತು ದೇವಾಲಯದ ಪಟ್ಟಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಸ್ಮಾರಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ರಾಜಮನೆತನದ ಅನುದಾನದಿಂದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಅರಬ್ ಆಕ್ರಮಣಗಳು ಕ್ರಿ.ಶ 12 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿತು.

ಆಧುನಿಕ ತಕ್ಷಶಿಲಾ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವಾಗಿತ್ತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಶ್ಲಾಘನೆಗಳನ್ನು ಸುರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ಎಂದಿಗೂ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಬೌದ್ಧ ಜಾತಕ ಕಥೆಗಳು ಇದನ್ನು 100 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿವೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ವೇದ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದರು. ಜೀವಕ ಅವರು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ತಕ್ಷಶಿಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೋಸಲದ ರಾಜನಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕಲಿಸಿದವನು ಋಷಿ ಆತ್ರೇಯ. ಪಾಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆ, ವ್ಯಾಕರಣ ಮತ್ತು ಭಾಷೆ ಸೇರಿದಂತೆ 16 ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರು. ಈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ಕ್ರಿ.ಪೂ 600 ಯಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ 500 ವರೆಗೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾದ ಹನ್ಸ್ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಿದರು.

ನಾಡಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು (ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ) ಸಂಸ್ಕೃತ, ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಆರು ದರ್ಶನಗಳನ್ನು (ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು) ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದವು. ಕ್ರಿ.ಶ 1203 ರ ಮುಹಮ್ಮದನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಯಿತು.

ಇಂತಹ ಚರಿತ್ರೆಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿತು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದವರು ಮತಾಂದ ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಪಂಥದವರು ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮರು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದ ಮತ್ತು ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಕ್ರೂರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಆದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವೇ ನಮಗೆ ವೇದ ರಹಸ್ಯ ಇನ್ನೂ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದನ್ನು ಅನೇಕರು ಅನೇಕ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಭೋದಿಸಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರಕಾರಕ ಅನುಷ್ಟಾನದಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಳಿತೂ ಆಗಿದೆ ಕೆಡಕೂ ಆಗಿದೆ. ಇಂದು ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನೇಕ ತಪಸ್ವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭಾವಾನುಸಾರ ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮತಾಂದ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಭೋದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬೋಧನೆಗಳ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನು ಬೋದನೇ ಇದೆ, ಆಧಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಸತ್ಯವೇನು, ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏನು ಹೇಳಿದರು. ಕ್ರೌರ್ಯತೆಯ ಅಬ್ರಹಾಮಿಕ್ ಮತೀಯವಾದಿಗಳು ಹಿಂದುತ್ವದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಂತಹ ಸತ್ಯ ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿಡಲಾಯಿತು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರೆ ಬರೆ ಓದಿ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅರೆ ಬರೆ ಮಾಡಿ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಬವವಾದ ಅನೇಕ ಕ್ರೌರ್ಯ

ತೋರುವ ಸ್ವಯಂ ಘೋಷಿತ ಗುರುಗಳ ಆಗಮನದಿ ನಮ್ಮ ವೇದ ಜ್ಞಾನ ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲಾಯಿತು. ಅಂದು ಪರಕೀಯರಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ (ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ/ ಗೊಂದಲಮಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದಿಂದ/ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ) ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಏನು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಮೊದಲು ಸತ್ಯ ಏನು ಎಂಬುದು ಅರಿವಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಂಶೋಧನೆ.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪದಗಳು ಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸ-ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೊದಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದು ಮಹರ್ಶಿ ಯಾಶ್ಕಾ ಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ ಮತ್ತು ಪತಂಜಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಅರ್ಶ್ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಹರ್ಶಿ ಯಾಶ್ಕಾ ಚಾರ್ಯ (ಸುಮಾರು 2700 ವರ್ಷ ಹಿಂದಿನವರು) ನಂತರ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಪಾಣಿನಿ ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ 2200 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ಮಹಾನ್ ಆಚಾರ್ಯರು – ಶ್ರೀ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯ -ರನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ "ಆಚಾರ್ಯತ್ರಯ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂವರು ಆಚಾರ್ಯರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾರತದ ವೇದಾಂತ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 1824 ರಿಂದ 1883 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಹರ್ಷಿ ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿರವರು ಅರ್ಶ್ ಸಂಪ್ರದಾಯ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿದರು. ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರ ನಂತರ 1950 ರ ನಂತರದ ಡಾ. ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ, ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಹನೀಯರುಗಳಾದ ಮಹರ್ಶಿ ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯ, ಪಾಣಿನಿ, ಪತಂಜಲಿ, ದಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಅರಬಿಂದೋ, ಮತ್ತು ಡಾ ತುಳಸಿ ರಾಮ್ ಶರ್ಮಾ ಗೋಪಿ ಕೃಷ್ಣ ರವರ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಷೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ ಕಥೆಗಳಿಲ್ಲ, ಪುರಾಣಗಳಿಲ್ಲ. ಇದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕಾರರಾದ ಸಾಯನಾರವರು ನಮಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪೌರಾಣಿಕ ಅಥವಾ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಉನ್ನತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಕೆಲವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಪೌರಾಣಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ವೇದದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೀಗಿದೆ ".......... ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನ್ವೇಷಕರು ತಮ್ಮ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೇದಿಸಲು ದೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ... ಯಾಶ್ಕಾಚಾರ್ಯರ ಸುಳಿವು ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ವೇದದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಋಷಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು "ಋಷಿ-ಜ್ಞಾನಗಳು, ರಹಸ್ಯ ಪದಗಳು" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಗೆ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವೇದ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮೊಹರು ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ಉಳಿಯಬೇಕು; ವ್ಯಾಕರಣಕಾರರು, ಪದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಊಹೆಗಳು ನಮಗೆ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. .... ವೈದಿಕ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಂತ್ರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಪ್ತ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ರಹಸ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು. ವೇದದ ಪದಗಳನ್ನು ಅದರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ಒಬ್ಬ ದಾರ್ಶನಿಕ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯರ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಹುದು;

ಇತರರಿಂದ ಪದ್ಯಗಳು ಅವರ ಗುಪ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. .... ಪವಿತ್ರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಏರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ."

ರಾಮ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ರವರು ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ "ಋಗ್ವೇದವು ಅಗ್ನಿ ಋಷಿಯ, ಯಜುರ್ವೇದವು ವಾಯು ಋಷಿಯ, ಸಾಮ ವೇದವು ಸೂರ್ಯ ಋಷಿಯ, ಅಥರ್ವ ವೇದವು ಅಂಗಿರಾ ಋಷಿಯ, ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ವೇದವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ, ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿದ ವ್ಯಾಸರು, ಅದರ ಅಧ್ಯಯನವು ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಾಗಲು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಪೈಲನಿಗೆ ಋಗ್ವೇದ, ವೈಶಂಪಾಯನನಿಗೆ ಯಜುರ್ವೇದ, ಜೈಮಿನಿಗೆ ಸಾಮವೇದ, ಸಾಮಂತುವಿಗೆ ಅಥರ್ವ ವೇದವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 20240 ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನಪ್ರಧಾನವಾದ ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ 85 ಅನುವಾಕಗಳು, 1028 ಸೂಕ್ತಗಳು, 10580 ಋಕ್ಕುಗಳು, 153826 ಶಬ್ದಗಳು, 432000 ಅಕ್ಷರಗಳು ಇವೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳ, ಪ್ರಕೃತಿಯ, ಭೂತಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯ, ವರ್ಣನೆ ವಿವರಣೆಗಳು ಇದ್ದು, ಈ ಜ್ಞಾನವೇ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವೀರ, ಕರುಣ, ಭಕ್ತಿ ರಸಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಾವ್ಯ ಗುಣವನ್ನು ಈ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕರ್ಮ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 44 ಅಧ್ಯಾಯಗಳು, 303 ಅನುವಾಕಗಳು, 1925 ಮಂತ್ರಗಳು, 29625 ಶಬ್ದಗಳು, 88875 ಅಕ್ಷರಗಳು ಇವೆ. ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿಗಳ ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ, ಫಲ, ನ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಉಪದೇಶ, ವಿವಿಧ ವಿದ್ಯೆಗಳು ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಇವೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರ್ಮಕಾಂಡ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಾಮವೇದದಲ್ಲಿ 21 ಅಧ್ಯಾಯಗಳು, 1875 ಮಂತ್ರಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ, ಇಂದ್ರ ಆದಿದೇವತೆಗಳ ಉಪಾಸನೆ, ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ ವಿಷಯ, ಆನಂದವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಉಪಾಯ, ಇದೆ, ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಅಥರ್ವ ವೇದದಲ್ಲಿ 731 ಸೂಕ್ತಗಳು, 5987 ಮಂತ್ರಗಳು ಇವೆ, ದೈನಂದಿನ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ವಿಶೇಷ ಜ್ಞಾನ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ವರ ಹಾಗೂ ಶಾಪಗಳನ್ನು ತರುವ ಮಂತ್ರಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರೇಮ, ಸುಖ ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ ಆಯುಸ್ಸುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶತ್ರು, ರಾಕ್ಷಸ, ಮಾಂತ್ರಿಕ, ದುಷ್ಟ ಪ್ರಾಣಿ ರೋಗ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಮಾರಣ ಮೋಹನ, ಉಚ್ಚಾಟನ ಮೊದಲಾದ ಅಭಿಚಾರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವಿಶೇಷ ವರ್ಣನೆ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ವೇದಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಂಹಿತೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ, ಆರಣ್ಯಕ, ಉಪನಿಷತ್ತು ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಕಂಧಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ರೋಢೀ ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪದ್ಯರೂಪದ ಮಂತ್ರಗಳೇ ಸಂಹಿತೆ; ಸಂಹಿತೆಯ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಗದ್ಯರೂಪದ ಗ್ರಂಥಗಳೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಗಳು; ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಮಾಡಬೇಕಾದ ಗೂಢಾರ್ಥ ಚಿಂತನೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವೇಚಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಆರಣ್ಯಕ; ಅರಣ್ಯಕಗಳ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಗಳೆನಿಸಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ಉಪನಿಷತ್ತು".

ಹೀಗೆ ವೈದಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಹೇಗೆ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಸಂಧರ್ಬಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕ "ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಯೋತ್ಪಧನೆ" ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ನಾ ಕಂಡಂತೆ, ಕುರಾನಿನ 13 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಅರೇಬಿಕ್ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ "ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ಮಿಮ್", "ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ಮಿಮ್ ಸ್ವಾದ್" ಮತ್ತು "ಅಲಿಫ್ ಲಾಮ್ ರಾ". ಅನೇಕ ಕುರಾನ್ ತಜ್ಞರು, ತಮ್ಮ ದೇವರು

ಅಲ್ಲಾಹರು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಅರೇಬಿಕ್ ಅಕ್ಷರಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಕ್ಷರಗಳು ಯಹೂದಿಗಳ ಹೀಬ್ರೂ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುರೂಪವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲ. ಇದು ಏನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೂ ವೈದಿಕ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೇಲಿನ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ, ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರಗಳ ಬಳಕೆಯ ರಹಸ್ಯವು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಧ್ಯಾನ ಆಧರಿಸಿದ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ನನಗೆ ನೀಡಲಾದ ಜ್ಞಾನದ ಮುಖೇನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ವೈದಿಕ ರಹಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥವನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ. ನನ್ನ ಹುಡುಕಾಟದ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಂತ್ರದ ಪುಸ್ತಕವು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಬಹಶಃ ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮುಸ್ಲಿಂ ಮತಾಂಧರಿಂದ ನಾಶವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು, ಅದನ್ನು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಇಂದಿಗೂ ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಲೂ ಬಹುದು. ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಆಕ್ರಮಣಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ತಂತ್ರವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಅನೇಕ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿರಬಹುದು. ಮುಸ್ಲಿಮರ ಕುರಾನ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿದ್ಯೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮುಸ್ಲಿಂ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆದವರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಸುಮ್ಮನಾಗಿರುವುದು ಅವರ ಮೂಲ ಗ್ರಂಥವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಹಿಂದುತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿದಂತೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯದೆ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಕುಳಿತ ಅವರ ಗುರುವಿಗೆ ಆದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮದ ಅನುಯಾಯಿತ್ವವೂ ಇರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಸಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಪಿ ಮಾಡಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಮತಗಳು ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತರದೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಕೈಬಿಟ್ಟು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದು ಚರಿತ್ರೆಯ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ವೇದ ಅನುವಾದದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂದಕ್ಕೂ ತರಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಇಚ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನ ನಿರತರಿಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ, ಜಾತ್ಯಾತೀತ ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ, ಅನ್ಯ ಮತದವರ ಮನಃ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯೂ ಉತ್ತುಂಘದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶಬ್ದಕೋಶಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ತಾಣಗಳು ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಗ್ರಂಥ ರತ್ನಮಾಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳಾದ ವೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು, ಉಪನಿಷದ್ಗಳು, ಇತರೆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ ಮಾಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್ ಪ್ರಭುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆಸ್ಥಾನ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ ನನ್ನ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಶಗಳನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಆನ್ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮಹಾನುಭಾವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದಕೋಶಗಳಾದ ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸಾಹಾಯಕವಾದವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ.

https://sanskritdictionary.com/ ,
https://www.learnsanskrit.cc/index.php?mode=0 ,
https://dsal.uchicago.edu/dictionaries/sanskrit/
https://www.shabdkosh.com/

https://kosha.sanskrit.today/

ನನಗೆ ನನ್ನದೇ ಆದ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಆದ ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯೂ ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 2000 ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದ ಕಾನೂನು ವಿಚಾರದ ಸತತ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಏಕಾಗ್ರಾಚಿತ್ತವಾಗಿ ಕುಳಿತ ನನಗೆ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಆಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿತು. ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ಕಾನೂನು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನೇಕ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಯುವ ವಕೀಲರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವರು ನನ್ನ ಕಾನೂನು ಸಂಗ್ರಹ ಪುಸ್ತಕಗಳ ನೋಡಿ, ಸಾರ್ ಇದು ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಟೀಮು ಇದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರ ಒಂದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುರುವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು, ಅನೇಕರಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಇವೆ. ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ವಿಸ್ಮಯ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಿಂದು ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮನನದಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಲವು ಕನ್ನಡ ತರ್ಜುಮೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲಿ ಏನೋ ತಪ್ಪು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಆರನೇ ಇಂದ್ರಿಯ ಜಾಗೃತ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರ ಫಲವೇ ನಾನು "ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆ" "ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ" "ಈಶಾವಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ", "ಹಯಗ್ರೀವ ಮಂತ್ರ", "ಅಥರ್ವ ವೇದ" ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು “ಅಕ್ಷರ” ವಿಧ್ಯೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ/ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಲಭ್ಯ ಪದಗಳ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಪದಗಳಲ್ಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅಕ್ಷರಾನುವಾದವೇ ಮೂಲ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಕಂಡು ಬೆರಗಾದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ವಿವಿದ ಅರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾದ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗಿವ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವಾರು ಅರ್ಥ ಮತ್ತೆ ರತ್ನಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸಿ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರತರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಗರವಾಗಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲಿನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನಾನು ಅನುಷ್ಟಾನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಆದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ವಿಸ್ಮಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಜಾಗೃತಿ, ವಿಚಾರವಾಗಿ ಓದದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತರ್ಕ ಬದ್ದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ, ನಮ್ಮ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅನ್ಯ ಮತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನೇಕ ಮನೋ ವಿಕಾರಗಳು, ಈರ್ಶೆಗಳು, ಮತಕಲಹಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತಿಳಿಸುವ ಬಯಕೆ, ಇದರ ಫಲವೇ ಈ ಗ್ರಂಥ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದಕ್ಕೆ/ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿವರೆಗೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬರೆದಿರುವ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಆದ ದೈವ ಕೃಪೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರಿದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಂದೇ ಇದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥ ಸಾರವಾಗಿ ಸಂತ ಮತ್ತು ಕವಿ ಶ್ರೀ ವೇದಾಂತ ದೇಶಿಕನ್ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು 750 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯನ್ನು 600 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 2600 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಈಶಾವಸ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಇತರೆ ಉಪನಿಷದ್ಗಳು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇವು ವೇದ ಸಾರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಭಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ್ ರವರ ಪ್ರಕಾರ ವೇದಗಳು ಸುಮಾರು 6000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಈಶ ತತ್ವದಿಂದ ಎಂದು 2600 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೂ ಸಹ ವಿದ್ವಾಂಸರು/ಪರಕೀಯರು ಆದನ್ನು ಅಚಾತುರ್ಯದಿಂದ ತಪ್ಪು ಅರ್ಥೈಸಲಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ಶಿವತತ್ವದಿಂದ ಅರ್ಥಾತ್ ಶಿವನಿಂದ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳಿಂದ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ) ಹತರಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಅಂತರ್ ಕಲಹ ಸೃಷ್ಠಿಸಿದ್ದು ಒಂದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಶಿವ ಅಥವಾ ಈಶ ತತ್ವದಿಂದ ಅಮರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಅಹಂಕಾರ, ಮಧ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ, ಅಹಂ, ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಕ್ರೂರತೆ, ಕ್ರೌರ್ಯತೆ, ಅಧರ್ಮ ಇವುಗಳನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಅವನ ಮನಸ್ಸೇ ಶತ್ರುವಾಗಿ, ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುವ ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಿಷ್ಣು ಅವನ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ನಿಂತು, ಅವನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ವಿಷ್ಣು ಅವನ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆಗಳ ವಾಸ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಕ್ರಗಳು ಆಗಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ದೇವತೆ ಜಾಗ್ರತೆಯೂ ಮಾಯವಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ವೇದ ಮತ್ತು ಪಂಚಮ ವೇದಗಳಾದ ಪುರಾಣ ಸಾರವನ್ನು ವಿವಿದವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಋಗ್ವೇದದ ಏಕಂ ಸತ್ ವಿಪ್ರಾಃ ಬಹುಧಾ ವದನ್ತಿ - ಇರುವುದೊಂದೇ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದವರು ಅದನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬ ವೇದೋಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹಿಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು. ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಂಬಬೇಡ ನಿನ್ನ ವಿವೇಚಾನುಸಾರ ಅದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಥಾಪನೆ ಆಗುತ್ತೆ ಎಂದು ವಿಧ್ವಾಂಸರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಬಂದಂತಾ ಅನೇಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಮತಗಳು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿ, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪದೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ ಇಂದಿಗೂ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಹೂದಿಗಳು, ಕ್ರೈಸ್ತರೂ, ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಮತದವರಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎನ್ನುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಮೂಡರ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಇಡೀ ವೇದವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಶುದ್ದಿಯಾಗಬೇಕು ಅಂತಹ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ದಿಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ್ದೇ ಸನಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಅಂತರಂಗ ಶುದ್ದಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭೋದಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸತ್ಯ ಶೋಧನೆಯೇ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸನಾತನ ಸತ್ಯಗಳು.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನಾದಿಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿದೆ, ಯಾವ ಅಕ್ಷರ ಯಾವ ಸಂಧರ್ಬದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಕ್ಷರದ ಜೊತೆ ಉಲ್ಲೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಪುರಾಣ, ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ನಾಮಾಂಕಿತ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನಿಗೂಡ ವಿಸ್ಮಯ ಸತ್ಯ ತಿಳಿಯುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಗಳ ಅಕ್ಷರಗಳ ಸತ್ಯಾರ್ಥವೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಾರ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಭವನೀಯ ಪದ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರದಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಲುಪಬೇಕು. ಅಂತಹ ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಯೋಜನೆಯು ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗ, ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಷರವು ಸಂಯೋಜಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರಕ್ಕೂ ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸುತ್ತುವರಿದ ಅಕ್ಷರಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ಅಕ್ಷರದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಕ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ತಲುಪಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಾದಿಸಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಲು ಪದವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು.

ಸಮಗ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನದ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಸಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಓದುಗರದ್ದಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಡ, ಪಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬ ನಾಡಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಏಳು ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಇದೆ. ಈ ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಹಾವಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಚಿತ್ರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಹೃದಯದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಬಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿ ನಂತರ ಗರ್ಭವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದಾಗ ಮೂಲಾಧಾರದ ಬಳಿ ಇರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ದ್ವಾರ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಾವಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮುಖೇನ ಸಹಸ್ರಾರದ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ನದಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವರ್ಧಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹರಿವನ್ನು ಸರಸ್ವತಿ ನದಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳ ಎಳೆದು ಹೃದಯದ ಅನಾಹತ ಚಕ್ರಬಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿ ನಂತರ ಗರ್ಭವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಇಡ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಮುಖೇನ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಇದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯ ವೇಳೆಯನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ವಹಿಸಿದೆ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬರೀ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಶಾಖೋತ್ಪನ್ನದಿಂದ ನನ್ನ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಆಸನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಲ ಬೇಕಾಯಿತು. ಏನಿದು ಆರೋಗ್ಯದ ವೇದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮುಂದಾದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಅವಕೃಪೆ ಆಯಿತೇ ಎಂಬ ಯೋಚನಾ ಲಹರಿಯು ಹರಿಯಿತು. ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದೇವರು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಶಾಖ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಿ.ಪಿ., ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರು, ಆಸನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಇತರೆ ಕಾಳು ಗಂಜಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ವಾಯು ವಿಕಾರತೆ ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ, ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಭತ್ತು, ಆಲೋವೆರಾ ಜ್ಯೂಸ್, ಆಮ್ಲ ಜ್ಯೂಸ್, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನ ಆಹಾರ, ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನಾಸಕ್ತರಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಸಮತೋಲನ ಹೊಂದಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ಕಲಿಯುವುದು ಲೇಸು. ಅಲ್ಲಿನ ನುರಿತರು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥಮಿಕ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ನಂತರವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ವಿವರಣೆ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ, ಶ್ಲೋಕಗಳು ಬಹಳ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ, ಕಶ್ಯಪ ಮಹರ್ಷಿಯ ಗೋತ್ರದವನಾಗಿ, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಹೊಂದಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಕುಲದವನಾಗಿ ಜನ್ಮ ಪಡೆದು, ಕುಲದೇವತೆ ಕಾಳಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕುಲ ಗುರು ಶ್ರೀ ಪೋತಲೂರು ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ, ವಿಧ್ಯಾ ನಾಡು ತುಮಕೂರಿನ ದೈವಭಕ್ತ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ, ತಪಸ್ವಿಗಳು ಮತ್ತು ನಡೆದಾಡುವ ದೇವರು ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶಿವಕುಮಾರ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳ

ಬಸವ ತತ್ತ್ವ ಅನುಯಾಯಿತ್ವದಲ್ಲೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಾಲೆ ಪೋಷಣಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ, ಮನೆ ದೇವರು ಜಪದ ಮಹಾಮುನಿ ಮುನೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಆಶೀರ್ವಾದದಿಂದ ಅನೇಕ ಏಳು ಬೀಳು ಸಂಯಮದಿ ದಾಟಿ, ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಆಸಕ್ತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸತ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅನೇಕ ವಿಧ್ವಾಂಸರಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ – ಜೀವನಯಜ್ಞದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ಆದರೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಯಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದು ಓದಿ ಮುಚ್ಚುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಬದುಕಿ ಅರಿಯುವ ವಿಜ್ಞಾನ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ತತ್ತ್ವಗಳು, ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಯಾರನ್ನೂ ತಕ್ಷಣ ಮಹಾನ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಯಾರು ಸಹನೆಯೊಂದಿಗೆ, ವಿವೇಕದಿಂದ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಚೇತನಗಳ ನಡುವಿನ ಆಂತರಿಕ ಒಪ್ಪಂದ. ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಿನ ಲಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ಉಸಿರಿನ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಿಂದ ಚೇತನ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಜೀವನವೇ ಯಜ್ಞವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಪೂಜೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ; ಬದುಕೇ ಪೂಜೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವು ಕುಂಡಲಿನೀ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಉಗ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಶಾಂತ ಜಾಗೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ವಿಚಿತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನನ್ನು ಸಹಜ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಜಾಗೃತಿ ಎಂದರೆ ಗದ್ದಲವಲ್ಲ; ಅದು ಮೌನದೊಳಗಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಯಾವ ವಿಧಾನವೂ ಅಂಧ ಅನುಕರಣೆಗಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಚನೆಯೂ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಿಂದ, ವೇದ–ಉಪನಿಷತ್–ಪುರಾಣಗಳ ಸಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ದೇಹ–ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವಿವೇಕದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಇತರರ ಅನುಭವವನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ತನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆಯ ಅಂತಿಮ ಫಲ ಸಿದ್ಧಿಗಳಲ್ಲ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ಲಯಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಮೊದಲು ದೇಹಶುದ್ಧಿ, ಆಹಾರ, ನಡತೆ, ಪರಿಸರ, ನಂತರವೇ ಪ್ರಾಣಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವೇ ಸುರಕ್ಷೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ; ಅತಿಶಯ ಭರವಸೆ ನೀಡಲು ಕೂಡ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ದೀಪ. ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಕೈ. ನಿಮ್ಮ ನಡೆ ನಿಮ್ಮದೇ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಅಂಧವಾಗಿ ನಂಬಬೇಡಿ; ಆದರೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಳ್ಳಿಬಿಡಬೇಡಿ. ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅನುಭವಿಸಿ, ನಂತರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.

ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಕಲಿತವನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಹಂಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ದುರ್ಬಲನಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಜೀವನದಿಂದ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ; ಜೀವನವನ್ನು ಧರ್ಮದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹವನು ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮತ್ತು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಗುರುಪರಂಪರೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಅಂತಿಮ ಸಲಹೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಓದಿ ಬದಿಗಿಡಬೇಡಿ. ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮರುಮರು ಓದಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮ ಕೊಡಿ. ದೇಹವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆತುರ ಬೇಡ. ವೇಗ ಬೇಡ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ವೇಗದ ದಾರಿ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಸ್ಥಿರತೆಯ ದಾರಿ.

ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಯಾವ ಅಸಹಜತೆಯನ್ನು ಸಾಧನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸರಳತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ – ನೀವು ಸರಿಯಾದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ. ಅಹಂಕಾರ, ಅಶಾಂತಿ, ದೇಹಕಿರಿಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ – ನಿಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿರುಗಿ, ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರಚಾರದ ಆಸೆಗೆ ಬಲಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣವಿದ್ಯೆ ಶಬ್ದಕ್ಕಲ್ಲ, ಮೌನಕ್ಕೇ ಸೇರಿದ್ದು. ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಘೋಷಣೆಗೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲ.

ನೀವು ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನೀವು ಯಾರಿಗೂ ಉಪದೇಶ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಉಪದೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅಂತಿಮ ಆಶಯ.

ಶ್ರೀಧರ ಬಾಬು. ಎನ್

ನನ್ನ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ



ಶ್ರೀಮತಿ ಗೌರಮ್ಮ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಆರ್. ನಾಗರಾಜಚಾರ್